Santé Canada
Health Canada

Renoncement au tabac en milieu de travail

Un guide pour aider vos employés à cesser de fumer.

Canada

Notre mission est d'aider les Canadiens et les
Canadiennes à maintenir et à améliorer leur état de santé.

Santé Canada

Publication autorisée par
le ministre de la Santé.

Also available in English entitled
A Guide to Smoking Cessation in the Workplace

Il est possible, sur demande, de se procurer la présente publication disponible en
version disquette, gros caractères, audiocassette ou braille.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, 2005
Cat. H46-2/05-390F
ISBN 0-662-79245-9

Table des matières

Section I: Introduction 1
Sur quoi porte le présent guide? 1
À qui s'adresse le présent guide? 1
Quels types de travailleurs et de milieux visent-on? 1
Politiques antitabac et autres initiatives pour le mieux-être au travail 1
Comment le présent guide a été élaboré 2

Section II: Renoncement au tabagisme en milieu de travail – MOTIFS, PERSONNES visées et OPTIONS 3
MOTIFS de la participation des employeur 3
PERSONNES qui fument et qui veulent cesser de fumer 5
OPTIONS offertes aux employeurs qui veulent appuyer les employés dans leur démarche pour abandonner le tabac 7

Section III: COMMENT renoncer au tabagisme en milieu de travail 17

Section IV: Ressources 13
Santé Canada 22
Ressources pour les jeunes 22
Lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs à l'échelle provinciale 23
Organisations nationales et autres organisations 24

Section V: Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail 25
Évaluation des besoins des employés : abandon du tabac en milieu de travail 26
Évaluation des coûts du tabagisme dans votre milieu de travail 27
Abandon du tabac en milieu de travail : comparaison des diverses approches 28
Liste de contrôle sur l'évaluation des programmes de renoncement au tabagisme 29
Outil d'évaluation 30

Section VI: Documentation pour le personnel 31
Bienfaits pour la santé liés à l'abandon du tabac 32
Dix façons d'aider un ami à cesser de fumer 33
Traiter le sevrage 34
Réfréner les envies irrésistibles de fumer 35
Trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer 37
Tirer des leçons des écarts et des rechutes, puis reprendre la bonne voie 38
Les cinq étapes du renoncement au tabagisme 39
Qu'achèteriez-vous? 40
Les dix principales raisons de renoncer au tabac 41

Section VII: Références bibliographiques 42

Remerciements

Santé Canada aimerait remercier les personnes suivantes pour leur précieuse collaboration à l'élaboration du présent guide :

Dr Jean-Marc Assaad, Université McGill
Dan Boone, Travailleurs canadiens de l'automobile (TCA)
Janet Carr, Santé publique d'Ottawa
Judy Elliott, circonscription sanitaire de la région de Durham
Dre Pebbles Fagan, National Cancer Institute (É.-U.)
Melissa Feddersen, Collège universitaire de l'Okanagan
Niki George, Lung Association de Terre-Neuve-et-Labrador
Eugene Haslam, Zaphod Beeblebrox
Brenda Keenan, Irving Paper
Lise Labrie, Santé publique de Montréal
Dre Kelli-Ann Lawrence, Université Brock
Neil MacKenzie, circonscription sanitaire du comté de Windsor-Essex, Ontario
Heidi McGuire, services communautaires et de santé publique, Hamilton
Donna McNamara, Medcan Health
Anne Meloche, Centre de formation et de consultation
Sherry Mooney, Wellness Institute
Yvette Penman, région sanitaire de Calgary
Bev Pitfield, circonscription sanitaire de Sudbury et du district
Denise Polson, Ressources naturelles Canada
Brenda Stankiewicz, circonscription sanitaire de Sudbury et du district
Dan Steeves, autorité de santé du district de la capitale, à Halifax
Bonnie Topic, Dofasco
Cathy Walker, Travailleurs canadiens de l'automobile (TCA)
Michelle Walker, Corporation manitobaine des loteries
Steve Widmeyer, Secunda Marine Services

Introduction

Sur quoi porte le présent guide?

Le présent guide s'adresse aux employeurs et aux autres personnes qui favorisent la santé en milieu de travail. Il précise les raisons pour lesquelles les milieux de travail devraient participer aux efforts des employés et les aider à réduire leur consommation de tabac ou à cesser de fumer. Il offre également de la documentation pratique et pertinente sur l'abandon du tabac pouvant être utilisée soit dans le cadre d'un programme de mieux-être global, soit en tant qu'initiative distincte. De plus, il comprend des explications sur les types d'activités d'abandon possibles, il expose les étapes nécessaires et offre de la documentation, des outils ainsi qu'une liste de ressources et de références bibliographiques supplémentaires.

À qui s'adresse le présent guide?

Le présent guide s'adresse aux employeurs qui veulent aider leurs employés à abandonner le tabac. Il s'adresse également à tous les responsables en milieu de travail tels que les représentants syndicaux, les représentants de la promotion de la santé en milieu de travail ou de la santé au travail, les gestionnaires des ressources humaines et les représentants des programmes d'aide aux employés.

Quels types de travailleurs et de milieux visent-on?

Le guide s'applique à tous les milieux de travail – les petits, les moyens et les grands, les secteurs publics et privés, les milieux syndiqués et non syndiqués, et tout type d'industrie ou de secteur. Il vise aussi tous les types de travailleurs – les hommes et les femmes de divers âges, qui ont des niveaux d'instruction, d'expérience et de formation différents, et qui occupent un emploi à temps plein, à temps partiel ou occasionnel.

Politiques antitabac et autres initiatives pour le mieux-être au travail

Le présent guide prend appui sur les données disponibles dans le document de Santé Canada, *Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme*, conçu dans le but d'aider les employés et les employeurs qui sont à créer ou à renforcer des politiques antitabac dans leurs milieux de travail. Le présent guide peut aussi agrémenter les initiatives de mieux-être au travail déjà en place ou en cours d'élaboration. L'abandon du tabac est l'un des facteurs qui

Les entreprises canadiennes en bref

En juin 2002, le Canada comptait 2,2 millions de petites et moyennes entreprises. Parmi les entreprises canadiennes qui embauchent au moins une personne :

- 75 p. 100 comptent moins de cinq employés;
- 22 p. 100 comptent de 5 à 49 employés;
- 3 p. 100 comptent de 50 à 99 employés;
- 2 p. 100 comptent de 100 à 500 employés.

Conseil : pour connaître les types d'entreprises dans votre région, communiquez avec le service de planification de votre municipalité.

Saviez-vous?

Les dangers liés au tabagisme et à la fumée secondaire Au Canada, l'usage du tabac est la principale cause de maladies, d'incapacités et de décès prématurés évitables, entraînant au-delà de 45 000 décès par année. De même, les liens entre les problèmes de santé tels que le cancer, les maladies du cœur et les maladies respiratoires, et l'exposition à la fumée secondaire sont bien établis. La fumée du tabac comprend plus de 4000 substances, desquelles plus de 50 sont connues comme étant cancérogènes.

La fumée secondaire est la forme de pollution de l'air intérieur la plus commune et la plus nocive. La fumée secondaire – qui émane du bout allumé d'une cigarette ou qui est expirée par une personne qui fume – expose les employés et les clients à des polluants cancérogènes. Elle peut également interagir avec d'autres risques d'accident du travail pour devenir encore plus dangereuses.

Règlements antitabac
De nombreux milieux de travail ont mis en place des politiques sur l'usage du tabac en réponse à la nouvelle législation. Au Canada, un nombre croissant de lois fédérales, provinciales, territoriales et municipales visant à limiter l'usage du tabac au travail sont maintenant en place et de nouvelles lois entrent en vigueur régulièrement. La Loi sur la santé des non-fumeurs, sanctionnée en 1988, limite l'usage du tabac dans les milieux de travail régis par le gouvernement fédéral et dans les endroits publics tels que les avions, les autocars, les trains et les gares de transport. L'usage du tabac est interdit dans de nombreux milieux de travail des gouvernements provinciaux, et limité dans d'autres. Bon nombre de milieux de travail se chargent également de limiter davantage l'usage du tabac ou de l'éliminer complètement. L'usage du tabac est également interdit dans beaucoup de milieux de travail du secteur privé en vertu de la compétence provinciale.

améliorera grandement la santé des employés. Les initiatives de mieux-être au travail peuvent également aider les employés à faire des choix sains relatifs à l'activité physique, à la nutrition, à l'équilibre travail-vie, à la santé mentale et à une gamme d'autres facteurs.

Comment le présent guide a été élaboré

Les renseignements présentés dans le présent guide sont fondés sur une étude de la documentation qui a examiné les diverses sources d'abandon du tabac dans son ensemble, et de l'abandon du tabac au travail plus particulièrement. La méthodologie de l'étude comprenait une recherche sur la base de données de renseignements et une recherche dans Internet qui se limitait aux rapports de recherche publiés après 1994. Des entretiens ont eu lieu avec des spécialistes en matière de santé au travail et d'abandon du tabac, et avec des représentants des milieux de travail eux-mêmes. Les spécialistes en matière de santé au travail et d'abandon du tabac, ainsi que les représentants des milieux de travail mis en lumière dans le présent guide, ont également fourni une rétroaction sur une ébauche du guide. Veuillez consulter la section VII, Références bibliographiques, pour obtenir une liste de plusieurs des sources tirées de l'examen de la documentation.

Renoncement au tabagisme en milieu de travail

MOTIFS de la participation des employeurs

Six principales raisons motivent les employeurs à appuyer l'abandon du tabac en milieu de travail, notamment :

- l'amélioration de la santé des employés;
- l'augmentation de la productivité;
- la réduction des coûts;
- l'accentuation de la satisfaction professionnelle;
- l'efficacité du milieu;
- la création d'une meilleure image d'entreprise.

Amélioration de la santé des employés

La santé n'a pas de valeur pécuniaire; c'est une ressource irremplaçable. En tant qu'employeur, vous devez investir dans la santé de vos employés, qui constituent le plus précieux atout de votre entreprise. Les employés qui ne fument pas, comparativement à ceux qui fument, prennent moins de congés de maladie, ont moins recours à l'assurance invalidité et sont moins susceptibles de prendre une retraite anticipée en raison d'une piètre santé. De plus, la plupart des personnes veulent abandonner le tabac.

Augmentation de la productivité

Il est avantageux pour l'entreprise d'aider ses employés à abandonner le tabac. En moyenne, les non-fumeurs prennent moins de journées de maladie que les fumeurs, et leurs primes d'assurance vie sont moins élevées. Les non-fumeurs sont plus productifs car ils ne prennent pas de pauses imprévues comme le font certains fumeurs. De même, les employeurs doivent dépenser de l'argent pour fournir et entretenir des endroits pour leurs employés fumeurs, y compris des coûts d'entretien et d'assurance incendie plus élevés.

« Du point de vue des affaires, nos employés sont notre plus précieux atout et l'un de nos plus grands avantages concurrentiels. Nous avons beaucoup investi dans l'embauche, la formation et la rétention de nos employés de classe mondiale. Il est essentiel à l'entreprise de les garder en santé et au travail. »

– Bronko Jazvac, directeur général des services de fabrication, Dofasco, Hamilton

---

Réduction des coûts

L'appui des employés dans leur démarche pour abandonner le tabac est un investissement qui en vaut bien le retour. Les employeurs qui aident les employés à abandonner le tabac observeront moins de pertes en matière de compétences, de connaissances et de mémoire de l'organisation attribuables aux décès prématurés ou aux retraites anticipées. Bon nombre d'entreprises ayant offert des activités d'abandon du tabac à leurs employés ont déclaré des résultats positifs. Selon l'Association pulmonaire du Canada, l'appui de l'abandon du tabac représente un solide investissement économique et est surtout rentable lorsqu'il est offert à long terme (cinq ans ou plus).

Les coûts essentiels liés à l'usage du tabac

Selon un rapport de Cancer Care Nova Scotia, les pauses imprévues pour fumeurs coûtent aux employeurs de la Nouvelle-Écosse 208 millions de dollars par année en salaires perdus, et l'usage du tabac coûte à l'économie de la Nouvelle-Écosse plus de un demi-milliard de dollars annuellement en coûts de santé directs et en productivité perdue en raison des décès prématurés et des journées de travail perdues. L'usage du tabac coûte aux résidents du Nouveau-Brunswick environ 120 millions de dollars (dollars de 2001) annuellement en soins médicaux, un montant d'environ 218 millions de dollars (dollars de 2001) en perte de productivité attribuable aux décès prématurés des fumeurs et des millions de plus en coûts assumés directement par les employeurs du Nouveau-Brunswick. Une autre étude à l'échelle nationale révèle que l'usage du tabac coûte aux Canadiens et aux Canadiennes 9,5 milliards de dollars chaque année, y compris 2,68 milliards de dollars en soins de santé et 6,82 milliards de dollars en perte de productivité.

« Les entreprises dépensent beaucoup de temps et d'argent à l'entretien du matériel, mais peuvent facilement oublier l'entretien humain. Les employés sont notre plus grand atout, et nous ne voulons pas qu'ils s'effondrent ou qu'ils perdent du temps. Nous avons commencé à comprendre que cela veut dire éviter les accidents, mais aussi éviter les crises personnelles, les crises médicales, les crises financières, ainsi de suite. »

– Directeur des ressources humaines, Irving Paper, Saint-Jean, tiré d'une étude de cas menée par le Centre syndical et patronal du Canada.

Le Conference Board du Canada évalue les coûts annuels pour chaque employé qui fume à un montant pouvant atteindre 2 565 $ en raison de l'absentéisme accru, de la productivité réduite et de l'augmentation des primes d'assurance. Veuillez consulter la section V, Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail, pour connaître la formule nécessaire au calcul de certains coûts liés au tabagisme en milieu de travail.

Accentuation de la satisfaction professionnelle

Plusieurs raisons peuvent nous inciter à abandonner le tabac, mais les risques pour la santé sont en tête de liste. Selon une enquête nationale effectuée régulièrement par Statistique Canada pour le compte de Santé Canada, moins de personnes consomment le tabac, et les personnes qui fument en consomment moins. La majorité des personnes qui fument veulent y renoncer. Plusieurs études montrent qu'une large majorité de fumeurs et de non-fumeurs préféreraient travailler dans un milieu sans fumée. Une autre étude de Santé Canada montre que bon nombre de fumeurs seraient ravis de pouvoir profiter des programmes de renoncement au tabagisme offerts par leurs employeurs.

La santé et le profond sentiment de mieux-être des employés entraînent un meilleur moral et une meilleure qualité de l'ensemble du milieu de travail. Dans un tel environnement, les employés sont plus productifs et éprouvent un plus grand sentiment de loyauté.

Efficacité du milieu

Les milieux de travail et les foyers sont les deux milieux qui peuvent avoir le plus grand effet sur la santé des personnes. Pour plusieurs raisons, les milieux de travail sont plus particulièrement des endroits idéals pour aider une personne à abandonner le tabac, notamment :

- nombre de personnes consacrent une bonne partie de leur temps au travail;
- les milieux de travail ont régulièrement accès à un grand nombre de personnes et l'occasion de toucher un grand nombre de fumeurs de façon continue;
- les milieux de travail ont accès à certains groupes qui, autrement, seraient difficiles à joindre, tels que divers groupes minoritaires et des personnes qui ne visitent pas régulièrement les médecins et les autres professionnels de la santé;
- les milieux de travail sont des endroits pratiques, qui permettent aux personnes d'obtenir des renseignements et du soutien par rapport à l'abandon du tabac de façon continue;

- les milieux de travail peuvent fournir l'environnement social favorable nécessaire à l'abandon du tabac – les fumeurs qui désirent renoncer au tabac et les anciens fumeurs ayant récemment abandonné le tabac peuvent obtenir l'appui d'autres employés et de personnes qui favorisent la santé au travail;
- l'interdiction de fumer dans les milieux de travail encourage les employés qui fument à réduire leur consommation de tabac ou à cesser de fumer, et aide les personnes qui ont déjà renoncé au tabagisme à poursuivre cette démarche.

Les employeurs peuvent innover. Les personnes tentent d'abandonner lorsqu'elles en ont l'occasion et que des options leur sont offertes; elles sont plus susceptibles de réussir lorsqu'elles ont du soutien. En offrant et en annonçant des activités relatives à l'abandon du tabac et en fournissant un milieu de travail sans fumée, les employeurs et les autres personnes qui favorisent la santé au travail aident les employés à cesser de fumer.

L'influence des pairs, le pouvoir des pairs

Le soutien par les pairs est très efficace. Une jeune femme qui travaille à temps plein à l'usine Irving Paper, à Saint-Jean, était la seule fumeuse de son groupe de travail composé en majorité d'hommes plus âgés (dont plusieurs étaient d'anciens fumeurs). L'influence amicale et bien intentionnée de ses pairs s'est révélé la motivation finale dont elle avait besoin pour profiter du soutien que lui offrait la société en vue d'abandonner le tabac, et elle a réussi à cesser de fumer.

Création d'une meilleure image d'entreprise

Les milieux de travail qui se préoccupent de la santé des employés affichent une image positive en milieu de travail et dans la collectivité. Une meilleure image aide à attirer et à garder des travailleurs talentueux. Les milieux de travail qui se conforment aux lois sur l'usage du tabac ont le respect de la collectivité. Ceux qui dépassent ces exigences en offrant un soutien relatif à l'abandon du tabac démontrent un engagement encore plus grand pour la santé et le bien-être de leurs employés. Certains milieux de travail adoptent une approche globale relative à la santé au travail et intègrent la réduction du tabagisme à leur stratégie visant à favoriser la santé au travail. Les milieux de travail qui sont engagés à favoriser la santé de leurs employés deviennent des milieux de travail de choix.

Il n'est jamais trop tard pour abandonner le tabac

« Il ne faut jamais laisser tomber qui que ce soit, même les personnes qui semblent être des fumeurs invétérés. » D'après son expérience, Brenda Keenan, infirmière en santé du travail à l'emploi de la société Irving Paper à Saint-Jean (Nouveau-Brunswick), affirme que malgré le fait que les employés approchant l'âge de la retraite semblent les moins susceptibles de vouloir abandonner le tabac, la retraite peut en fait constituer l'incitatif dont certaines personnes ont besoin. Ces dernières sont peut-être plus disposées à changer leurs habitudes de santé à ce moment – afin d'être en mesure de jouir de cette nouvelle étape bien méritée de leur vie.

PERSONNES qui fument et qui veulent cesser de fumer

La plupart des fumeurs veulent abandonner le tabac; parmi les personnes qui réussissent à le faire, plus de la moitié abandonnent pour de bon. Selon des enquêtes sur le tabac effectuées par Santé Canada en 2003 :

- 21 p. 100 des Canadiens et des Canadiennes sont des fumeurs actuels;
- 49 p. 100 songent à abandonner le tabac dans les 30 prochains jours;
- 57 p. 100 songent à abandonner le tabac dans les 6 prochains mois;
- 64 p. 100 des fumeurs ont tenté d'abandonner au cours des deux dernières années;
- 71 p. 100 des Canadiens et des Canadiennes travaillent dans des endroits où il est strictement interdit de fumer.

Pour plus de renseignements sur les tendances du tabagisme au Canada, veuillez consulter l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) à *www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/recherches/esutc/index.html.*

Les enjeux sont importants lorsqu'il s'agit de la santé des employés

La Corporation manitobaine des loteries (CML) mise sur la santé de ses employés. Lorsque le règlement municipal sur l'usage du tabac a été présenté le 1er juillet 2003, les casinos étaient en fait exemptés de l'interdiction. Mais, croyant que la santé et le mieux-être de ses employés était un pari sûr, la CML a saisi l'occasion pour apporter ce changement positif et elle est devenue entièrement sans fumée, tout comme d'autres entreprises de Winnipeg.

Le personnel de la société compte environ 2 000 employés, dont la moitié travaillent directement pour un des deux casinos situés à Winnipeg – le Club Regent et le McPhillips Street Station. Ayant d'autres emplacements partout dans la province, y compris un siège social, la CML compte un mélange de personnel à temps plein, à temps partiel et occasionnel dans des postes variés, y compris l'entretien ménager, la restauration, les sons et lumières, les ventes et l'entreposage, et elle emploie également des croupiers, des ouvriers à l'entretien du terrain et du personnel de bureau. La majorité de l'effectif est jeune et bon nombre d'employés fument. Avant que tous les casinos deviennent sans fumée, l'usage du tabac était permis dans certains endroits désignés des bars et des restaurants, et dans des aires générales de jeu particulières.

De nombreuses communications ont eu lieu avec les membres du personnel avant l'entrée en vigueur de l'interdiction de fumer. L'une de ces discussions s'est tenue lors des rencontres semi-annuelles avec le PDG, donnant l'occasion aux employés de poser des questions sur les politiques et l'orientation relatives au milieu de travail. L'interdiction comme telle, ainsi que les répercussions pour les employés, y compris les répercussions financières prévues pour l'entreprise, ont fait l'objet d'une discussion. La société a reconnu que l'interdiction entraînerait une baisse des recettes, du moins à court terme, mais qu'elle ferait son possible pour ne pas éliminer de postes. La raison pour laquelle les casinos adoptaient l'orientation de la municipalité et imposaient l'interdiction volontaire a été clairement expliquée, notamment : la CML voulait protéger la santé de son personnel et de sa clientèle, et elle voulait maintenir sa réputation de firme se comportant en bon citoyen auprès de la collectivité. Le gestionnaire du programme de prestations d'invalidité et conseiller en matière de sécurité pour la société affirme que l'entreprise croit avoir pris « une bonne décision de mieux-être et d'affaires ».

Le soutien relatif à l'abandon du tabac permettant aux employés de s'appuyer sur l'occasion qui leur était présentée une fois l'entrée en vigueur de l'interdiction comprenait des séances d'information d'une heure offertes à des heures et à des endroits différents de façon à répondre aux besoins de tous les employés. Après avoir consulté l'assureur, la couverture relative aux outils de renoncement au tabagisme a été intégrée au régime de santé étendu de la Croix Bleue. Les ressources et les documents d'initiative personnelle disponibles ont fait l'objet de publicité au moyen d'affiches, du bulletin d'information et de l'intranet de la société, dans la salle à manger, lors des réunions du personnel et à la bibliothèque du centre de formation. Environ au même moment, la société a mis en place un programme de mieux-être, inspiré de l'approche du modèle de promotion de la santé dans l'entreprise de Santé Canada et axé sur l'ensemble des enjeux relatifs au mieux-être des employés. Avant de lancer le programme, une évaluation des besoins de santé des employés a été effectuée. (Consultez la section IV, Ressources, pour obtenir des renseignements sur le modèle de promotion de la santé dans l'entreprise de Santé Canada.)

La CML a saisi l'occasion présentée par la ville de Winnipeg pour mettre en place une politique visant à rendre le milieu de travail entièrement sans fumée; parallèlement, elle a soutenu davantage les employés qui voulaient cesser de fumer en leur offrant des avantages et des options améliorés. Les communications étaient transparentes, variées et comprenaient une gamme de mécanismes, y compris des entretiens directs avec les gestionnaires afin de veiller à ce que les employés soient au courant des déroulements tout au long du processus. Des enjeux susceptibles de présenter des difficultés, tels que la baisse des recettes et les effets qui en découleraient sur les employés, ont également fait l'objet des discussions. L'appui des gestionnaires a aussi été un élément clé, tant pour la mise en œuvre sans heurts de la politique de lutte contre le tabagisme que pour le succès de l'initiative globale relative au mieux-être des employés.

« Les employeurs ont l'importante responsabilité d'aider les personnes à s'occuper des enjeux liés à leur santé. Ils ont embauché la personne dans sa totalité et devraient participer aux enjeux de santé individuels… Plusieurs personnes ont commencé à fumer au travail – l'interdiction de fumer est récente. Le tabagisme était souvent une façon de socialiser. »

– Cathy Walker, directrice nationale de la santé et de la sécurité, Travailleurs canadiens de l'automobile

OPTIONS offertes aux employeurs qui veulent appuyer les employés dans leur démarche pour abandonner le tabac

Approches et options fondamentales

Les milieux de travail disposent d'une gamme d'approches et d'options pour aider les employés qui veulent cesser de fumer. Du soutien au renoncement peut être offert dans le cadre d'un programme de mieux-être au travail ou de façon distincte. Une politique antitabac en milieu de travail permet non seulement de protéger les employés des dangers de la fumée secondaire, mais aussi d'appuyer les employés qui désirent abandonner le tabac et de souligner l'engagement de l'employeur par rapport à la santé des employés. Les employeurs disposent d'une panoplie d'approches et d'options pour aider leurs employés à cesser de fumer; diverses combinaisons d'approches et d'options peuvent être offertes en milieu de travail.

Approches fondamentales relatives à l'abandon du tabac en milieu de travail

Approche globale – approche qui consiste à offrir des programmes et des activités en milieu de travail. Les employés peuvent ainsi accéder au soutien sur place, souvent pendant les heures de travail.

Approche facilitée – approche qui consiste à collaborer avec des organismes externes afin d'offrir des programmes et des activités en dehors du milieu de travail, ainsi que des documents d'initiative personnelle.

Approche éducative et informative – approche qui consiste à fournir des renseignements aux employés, y compris des documents d'initiative personnelle.

Pour obtenir une comparaison détaillée des diverses approches, y compris le « pour » et le « contre » de chacune, veuillez consulter la section V, *Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail.*

Approches intégrées et globales au Québec

Le Québec a rédigé une stratégie de réduction du tabagisme adoptant une approche intégrée à l'échelle de la province et offrant toute une gamme d'options. Le réseau des centres locaux de services communautaires de la province (CLSC) comprend des centres d'arrêt du tabagisme (CAT) qui offrent un appui au public. Le régime public d'assurance médicaments couvre maintenant les médicaments de sevrage tabagique délivrés sur ordonnance. Ces ressources sont aussi soutenues par une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs, des concours à l'intention des fumeurs qui veulent cesser de fumer et des sites Web sur l'initiative personnelle.

Le Mouvement Desjardins, sensible à la santé et au mieux-être de ses employés, a mis en place une approche globale de promotion de la santé, y compris un programme de renoncement au tabagisme de six semaines, notamment le défi « J'arrête, j'y gagne! ». Les participants sont encouragés à se jumeler à un parrain non fumeur et jouissent de divers types de soutien. Un autre volet comprend un défi selon lequel les employés sont encouragés à maintenir un domicile sans fumée pendant une période de six semaines. Les participants sont admissibles aux prix qu'offre le mouvement Desjardins et les parrains sont admissibles aux prix qu'offre la province. Sur une période de deux ans, la formule à volets multiples de la société a aidé 1055 participants inscrits à améliorer leur santé.

Initiative personnelle

La plupart des personnes qui cessent de fumer obtiennent l'information des documents d'initiative personnelle tels que des brochures ou des sites Web. L'information est offerte par bon nombre d'organisations partout au pays, y compris les services, les autorités et les districts de santé publique, la Société canadienne du cancer, la Fondation des maladies du cœur et l'Association pulmonaire. Santé Canada dispose également de nombreuses ressources pour les personnes qui veulent cesser de fumer, y compris le programme Sur la voie de la réussite, disponible en format imprimé et offert en ligne à www.vivezsans-fumee.ca. Les milieux de travail peuvent commander l'information relative à l'initiative personnelle afin de l'offrir à leurs employés. Pour plus de renseignements, veuillez consulter la section IV, Ressources.

Conseils professionnels

Un médecin, un pharmacien ou une infirmière peuvent vous conseiller sur l'abandon du tabac et vous donner des documents d'initiative personnelle à rapporter à la maison. Ces professionnels de la santé peuvent offrir des services en milieu de travail ou à l'extérieur. Des lignes téléphoniques sans frais d'aide aux fumeurs partout au pays offrent également des renseignements et des services de counseling. Pour connaître les numéros sans frais d'aide aux fumeurs partout au pays, veuillez consulter la section IV, Ressources.

Counseling individuel

Le counseling individuel, habituellement offert par un médecin, une infirmière, un spécialiste des dépendances, un fournisseur du programme d'aide aux employés (PAE) ou un conseiller des lignes d'aide aux fumeurs, peut aider les personnes qui fument à s'adapter à une vie sans fumée. Le counseling peut être offert en milieu de travail ou les employés peuvent être aiguillés vers des services à externes, y compris leur propre médecin de famille ou infirmière en santé publique.

Programmes de groupe

Les milieux de travail, les services, les autorités ou les districts de santé publique, les organismes de santé bénévoles et les groupescommunautaires peuvent offrir des programmes de groupe sur place ou à l'extérieur. En règle générale, ces programmes comprennent des séances hebdomadaires pendant un certain temps et peuvent avoir lieu pendant ou après les heures de travail. Les milieux de travail peuvent financer ces programmes entièrement ou en partie, et permettre aux employés d'y participer pendant les heures de travail. Les conjoints et les autres membres de la famille peuvent également être invités à y participer.

« Particulièrement en période de pénurie croissante de compétence professionnelle, comme ce qui est prévu, les employeurs qui se préoccupent des enjeux de santé en milieu de travail seront avantagés par rapport aux autres et pourront plus facilement recruter et garder les travailleurs dont les compétences sont essentielles. »

– Centre syndical et patronal du Canada

Médicaments de sevrage tabagique

Des données montrent que la gomme et les timbres à la nicotine aident certains fumeurs à cesser de fumer définitivement. Il s'agit de produits en vente libre. Le bupropion est un médicament délivré sur ordonnance qui peut aider à atténuer les symptômes de sevrage et l'état de besoin. L'inhalateur de nicotine représente une autre option qui exige une ordonnance. En général, les personnes améliorent leurs chances de réussite en combinant l'utilisation de médicaments, de documents d'initiative personnelle et de counseling ou de programmes de groupe. Les régimes d'avantages sociaux des milieux de travail peuvent couvrir le coût des médicaments tant pour les employés que les membres de leur famille.

Incitatifs, concours et activités spéciales

Les incitatifs constituent une façon d'encourager les employés à songer à abandonner le tabac et à passer à l'action. Des concours ou des activités spéciales, y compris le jumelage aux concours ou aux activités tenus dans la collectivité, représentent un autre moyen d'intéresser les gens et de favoriser leur participation. Un employé fumeur peut faire équipe avec un parrain non fumeur, et les deux coéquipiers peuvent être admissibles à des prix. Certains exemples sont notamment :

- les foires sur la santé;
- les dîners et séances d'apprentissage avec conférenciers invités;
- les concours j'arrête, j'y gagne;
- les défis relatifs aux foyers et aux voitures sans fumée;
- le remboursement aux employés du coût des programmes d'abandon.

Tenez des activités en collaboration avec les activités nationales, provinciales et communautaires telles que :

- la Semaine nationale sans fumée (troisième semaine de janvier);
- le Mercredi sans tabac (le troisième mercredi de janvier);
- la Journée mondiale sans tabac le 31 mai;
- la Semaine nationale de la promotion de la santé au travail (la dernière semaine d'octobre);
- les concours j'arrête, j'y gagne à l'échelle nationale, provinciale ou locale;
- le mise en œuvre de lois provinciales ou de règlements municipaux nouveaux et plus sévères sur l'usage du tabac.

Conseils pour réussir

Certains milieux de travail ont plus de ressources que d'autres et peuvent offrir un soutien plus global par rapport à l'abandon du tabac. Toutefois, les employeurs disposent de toute une gamme de moyens pour aider leurs employés à cesser de fumer, et tout milieu de travail offrant des activités relatives à l'abandon du tabac fait preuve de son engagement envers la santé et le mieux-être de ses employés.

Certaines stratégies éprouvées peuvent entraîner la réussite des activités de renoncement au tabac, notamment :

- utiliser une approche intégrée qui comprend des politiques antitabac, une assurance médicaments et des renseignements et des activités sur l'abandon du tabac;
- assurer une vaste représentation du personnel et des gestionnaires, des divers services, des représentants syndicaux et des fumeurs, des anciens fumeurs et des non-fumeurs;
- subventionner les médicaments de sevrage tabagique;
- comprendre que l'abandon est un processus - permettre aux employés de participer aux activités et d'avoir accès aux médicaments aussi souvent qu'ils en ont besoin lors des nombreuses tentatives d'abandon nécessaires pour renoncer définitivement au tabac;
- retirer toute barrière relative à la participation aux activités telles que les coûts, l'endroit et l'heure;
- adapter le programme à son milieu de travail, en tenant compte des besoins des employés, y compris les besoins particuliers des travailleurs de quarts, et en veillant à ce que la documentation imprimée soit appropriée quant à la langue;
- étendre les avantages et les activités de renoncement au tabac aux conjoints et aux membres de la famille;
- adopter une approche à long terme pour favoriser les résultats à long terme.

L'abandon du tabac au programme d'un collège universitaire britanno-colombien

Si vous fréquentez le campus Kelowna Nord du Collège universitaire de l'Okanagan vous consacrerez possiblement jusqu'à quatre ans à l'étude de sujets tels que l'éducation, les soins infirmiers, les beaux-arts ou la science. Et grâce à l'engagement des services de santé du campus, vous pourriez également en apprendre sur l'abandon du tabac et les effets de la fumée secondaire.

Environ 3 177 étudiants fréquentent le campus Kelowna Nord du Collège universitaire de l'Okanagan, et environ 100 d'entre eux travaillent pour le collège en tant qu'adjoints à la recherche, conseillers en matière de résidences et travailleurs à l'accueil ou à l'entretien.

Les services de santé du campus ont travaillé ardemment à diminuer l'usage du tabac à l'université et ont tenu compte de cet enjeu sur plusieurs fronts. En plus de protéger les non-fumeurs de la fumée secondaire, la politique antitabac du collège appuie les fumeurs qui renoncent au tabagisme ou qui réduisent leur consommation en rendant l'usage du tabac difficile. Aucun produit du tabac n'est vendu sur place et l'usage du tabac est seulement permis dans trois pavillons extérieurs. Les services de santé du campus collaborent étroitement avec les gestionnaires des installations et le comité de sécurité afin de s'assurer du respect de la politique du caractère positif de son application. Un système de récompense est en place pour encourager les personnes qui utilisent les pavillons extérieurs. En effet, les étudiants qui se conforment à la politique reçoivent un café gratuit et des cartes de boissons, ainsi que la chance de participer au tirage d'un chèque cadeau de la librairie du campus. Maintenant que les étudiants sont bien au courant des aires désignées pour l'usage du tabac, leur utilisation sera surveillée plus sévèrement.

Diverses activités sont tenues sur le campus au cours de l'année afin d'encourager les étudiants à abandonner le tabac. La plus importante activité à ce jour a été la Great Canadian Smoke Out, inspirée d'une initiative de l'Ontario intitulée Cheminer sans fumée. Le concours comprenait trois défis distincts, notamment pour les fumeurs, les fumeurs occasionnels et les étudiants ayant déjà abandonné. Les non-fumeurs étaient invités à participer au concours Don't Start and Win. Les fumeurs occasionnels ont été mis au défi par le concours Party without the pack, selon lequel ils ne devaient pas fumer lors de rencontres sociales où ils avaient l'habitude de fumer. Quit for Good a été conçu pour les fumeurs réguliers. Le concours du campus Kelowna Nord s'est révélé une réussite : 171 personnes y ont participé, dont 12 fumeurs réguliers et 17 fumeurs occasionnels.

La publicité sur les appuis relatifs à l'abandon a été augmentée pendant le concours, et tant les étudiants bénévoles que les éducateurs de santé rémunérés, recrutés parmi les pairs, étaient sur place pour fournir de l'encouragement. Des affiches ont été placées dans les toilettes, et l'affichage visant à renforcer la politique antitabac et à souligner les trois aires extérieures pour fumeurs a été intensifiée près des entrées de l'immeuble. On a offert aux étudiants les appuis disponibles relatifs à l'abandon au moyen des services de santé du campus, y compris des trousses sur l'abandon comprenant des cassettes de détente et des documents d'initiative personnelle de Santé Canada, ou tirés d'Internet et d'autres ressources. Les services de santé du campus ont également offert des services de counseling individuel aux personnes qui voulaient cesser de fumer, et 80 p. 100 des coûts des médicaments de sevrage tabagique étaient couverts pour tous les employés et les étudiants. Les trousses d'aide aux fumeurs élaborées aux fins du concours comprenaient des distractions amusantes à l'intention des fumeurs tels que de la gomme, des élastiques, des graines de tournesol et des devinettes.

L'enseignement est aussi une approche utilisée au collège pour fournir des renseignements et sensibiliser davantage les étudiants aux risques liés au tabagisme et à la fumée secondaire. Georgina Lovell, auteure du livre You are the Target, portant sur les efforts de marketing de l'industrie du tabac à l'intention des jeunes, a donné plusieurs conférences lors du lancement du concours Smoke Out. Les tactiques de l'industrie du tabac sont un sujet brûlant auprès des étudiants et font l'objet de débats tant parmi les fumeurs que les non-fumeurs.

Le milieu collégial pose des défis et des occasions uniques qui permettent d'encourager les jeunes à demeurer non fumeurs ou à le devenir. Dans le cadre de leurs efforts de réduction du tabagisme, les membres des services de santé du campus ont appris l'importance de collaborer avec des intervenants comme les cadres supérieurs, en matière d'élaboration de politiques, et les responsables des installations, en ce qui touche des sujets comme l'affichage, la construction de pavillons extérieurs et l'application des politiques. Bien que l'horaire varié des étudiants pose des défis particulier, leur participation est absolument essentielle. L'intervention directe de pairs, voilà la meilleure façon de transmettre des messages, de passer le mot et de générer de l'enthousiasme quant aux divers concours et activités. Les pairs communiquent facilement et constamment avec les autres étudiants dans le contexte social et dans des endroits tels que les cafétérias et les résidences. L'information et les activités de renoncement au tabagisme axées sur les jeunes adultes doivent être amusantes et attrayantes. Les services de santé prévoient axer leur programme de l'an prochain sur le perfectionnement des compétences en leadership des étudiants membres de l'équipe antitabac et offrir une modeste rémunération à un nombre accru de bénévoles. De nouvelles activités seront élaborées en tenant particulièrement compte de la jeune population du campus et seront en outre amusantes, attrayantes et interactives.

Les circonscriptions sanitaires et les fabricants d'automobiles font équipe pour offrir du soutien au renoncement en milieu de travail

En Ontario, les grandes sociétés automobiles reconnaissent leur domaine de compétence, soit le secteur automobile. Elles reconnaissent également l'importance de la santé de leurs employés, facteur qui revêt un caractère essentiel pour l'entreprise. Elles se sont donc tournées vers les spécialistes du mieux-être au travail – les services locaux de santé – et ont créé des partenariats visant à améliorer la salubrité des milieux de travail et la santé des travailleurs.

La société General Motors du Canada (GM) collabore avec le syndicat des Travailleurs canadiens de l'automobile (TCA) et la circonscription sanitaire de la région de Durham à l'élaboration d'un programme de mieux-être offert à tous les employés, aux retraités et aux membres de leur famille. La nouvelle initiative de santé et de mieux-être offre aux employés des renseignements clés qui peuvent avoir un effet positif sur leur vie en plus de les sensibiliser à l'importance de l'équilibre travail-vie. Le programme est géré par deux infirmières en santé publique du service de santé et est offert dans toutes les installations de GM en Ontario. Un comité de mieux-être est également en place dans chacune des installations, et un comité directeur général assure l'orientation et le soutien, et transmet les documents et les messages.

Environ six fois par année, un thème différent relatif à la santé est présenté au moyen d'information et d'activités axées sur la sensibilisation, le perfectionnement des habiletés et le besoin de politiques et de milieux de travail favorables. Les activités sont communiquées aux employés, aux membres de leur famille et aux retraités par l'emploi d'affiches, de présentoirs, de bulletins, de réunions du personnel et de foires sur la santé. Ces initiatives aident les employés de la société GM à comprendre les choix offerts pour un mode de vie sain et les moyens à prendre pour améliorer leur qualité de vie. Ayant axé leurs efforts sur la planification et l'aide aux installations qui n'avaient pas encore de comité de mieux-être au travail, le partenariat GM – Durham anticipe le lancement de bon nombre d'initiatives au cours de la prochaine année, y compris le renoncement au tabagisme.

La société DaimlerChrysler Canada incorporée (DCCI) et le syndicat des TCA ont créé un partenariat avec la circonscription sanitaire du comté de Windsor-Essex afin d'assurer la prestation du programme Working Towards Wellness at DCCI aux diverses installations de la société partout au pays. Ce partenariat a déjà engendré plusieurs initiatives de renoncement au tabagisme couronnées de succès.

Un concours relatif aux voitures et aux foyers sans fumée a été lancé dans la région de Windsor, où se trouve le siège social de DCCI, de concert avec un concours qui avait lieu dans la collectivité. Toutefois, la société DCCI a saisi l'occasion d'accroître l'envergure du concours pour ses employés en faisant tourner sa machine promotionnelle à plein régime. En effet, en plus de profiter de la publicité produite dans la collectivité, le concours a fait l'objet d'une campagne intensive en milieu de travail sous forme d'affiches, de messages sur les talons de chèque de paye, de bulletins, de présentoirs et d'annonces sur DCTV, la chaîne de télévision de DaimlerChrysler, diffusée dans toutes les usines. Les employés ne devaient pas fumer dans la voiture ni au foyer pendant 30 jours pour être admissibles au tirage de prix importants. Parallèlement, les divers outils de soutien à l'abandon du tabac ont fait l'objet de promotion par le truchement d'une brochure d'initiative personnelle, d'une ligne téléphonique d'aide aux fumeurs sans frais et de multiples autres ressources.

Le lancement du concours j'arrête, j'y gagne à l'échelle provinciale par la circonscription sanitaire a fourni à la société DCCI une autre belle occasion de participer et d'adapter le concours à ses employés. Le programme de mieux-être de DCCI et la circonscription sanitaire, se servant du concours provincial comme prototype, ont élaboré un nouveau modèle pour les employés partout au pays. En effet, le concours Get Your Butt in Gear incitait les employés intéressés à abandonner le tabac à se trouver un parrain et à vivre sans fumée du 1er mars au 30 avril 2004. Les participants ayant relevé le défi étaient admissibles au tirage de 11 prix régionaux d'une valeur de 250 $ chacun, et les parrains des gagnants recevaient également un prix. Encore là, DCCI, engagée à faire du concours une réussite et déterminée à ce que l'activité soit bien annoncée, a conçu, imprimé et distribué de la documentation dans les deux langues officielles à tous les employés et aux employés retraités. Comme incitatif supplémentaire, la société a joint des enveloppes préaffranchies aux formulaires d'inscription. Les divers outils de soutien à l'abandon du tabac ont fait l'objet de promotion. En outre, afin d'appuyer davantage les employés dans leur démarche de renoncement au tabac, la société a offert de payer les thérapies de remplacement de la nicotine telles que les timbres et la gomme, pendant les mois de mars et avril.

Le concours a connu un vif succès. Près de 150 employés y ont participé, et la liste des gagnants a été publiée dans le bulletin de mieux-être de la société. Un suivi est prévu un an après le concours.

Le partenariat entre la société DCCI, le syndicat des TCA et la circonscription sanitaire est évidemment une des raisons qui ont assuré le succès des initiatives de renoncement. La société DCCI et le syndicat des TCA se sont engagés à maintenir le programme de mieux-être et à fournir le temps et les ressources nécessaires pour en assurer la réussite. Pour ce faire, ils veilleront à ce que tous les employés et les retraités soient renseignés sur chaque initiative, et offriront la documentation dans les deux langues officielles. Les principaux responsables de l'entreprise et du syndicat des TCA ont non seulement parrainé les concours, mais certains y ont participé et ont cessé de fumer eux-mêmes. La circonscription sanitaire a rapidement appris à s'adapter aux exigences de son partenaire de fabrication syndiqué, et fournit uniquement des prix fabriqués par des travailleurs syndiqués du Canada.

Sain sur tous les plans

Le tabagisme est un enjeu important pour les autorités de santé et les régions sanitaires partout au pays. Ces organisations se dévouent à promouvoir et à appuyer la santé et le mieux-être dans les collectivités qui jouissent de leurs services. L'autorité de santé du district de la capitale, à Halifax, et la région sanitaire de Calgary ont lutté contre le tabagisme à même leur effectif et leur propriété respectifs. Elles offrent maintenant toutes deux une propriété entièrement sans fumée ainsi que des programmes et des services de soutien complets incitant leurs employés à abandonner le tabac.

L'autorité de santé du district de la capitale, à Halifax, comprend 31 bâtiments dans 14 endroits, y compris plusieurs hôpitaux. Lors de la mise en place de l'interdiction de fumer dans ses lieux de travail, elle a également offert à ses employés un programme complet de soutien au renoncement par l'intermédiaire des services de prévention et de traitement des dépendances. Des séances de lancement d'une heure ont eu lieu dans chacun des 14 sites, à différentes heures de la journée, afin de répondre aux besoins des divers quarts de travail. Comme mesure incitative, les employés étaient autorisés à participer durant leurs heures de travail, et les membres de leur famille étaient aussi invités. Des programmes de groupe relatifs à l'abandon du tabac sont offerts une fois par semaine pendant quatre semaines, toujours à différentes heures et à différents endroits afin de permettre la plus grande participation possible. Les médicaments de sevrage tabagique sont offerts gratuitement, mais sont remis lors des séances hebdomadaires afin de favoriser la participation. Une fois le programme terminé, les participants reçoivent un soutien continu sous forme de lettres de suivi, d'affiches, de bulletins et de courriels. De plus, ils sont toujours les bienvenus s'ils désirent participer à une nouvelle séance de groupe.

Des évaluations ont révélé que les programmes ont été appréciés et ont porté fruit. Après six mois, 31 p. 100 des quelque 500 employés ayant participé aux programmes ne fumaient plus du tout, et 42 p. 100 avaient diminué leur consommation.

Les autorités de santé ont étendu leurs programmes et les offrent maintenant au public, y compris les milieux de travail. Les programmes sont annoncés dans la collectivité, et de trois à sept séances se tiennent chaque mois dans différents endroits, selon la demande. Le succès initial a été attribué au fait qu'il existe un seul point de contact pour le public, qu'une panoplie de programmes sont offerts et que l'usage du tabac est perçu comme une question de santé, et non une question de morale. Le fait que seuls les milieux de travail qui sont entièrement sans fumée ou qui sont en voie de le devenir soient admissibles aux programmes est un autre élément important permettant de créer un milieu favorable aux employés qui désirent renoncer au tabagisme.

À Calgary, la région sanitaire était affairée à convaincre la ville de songer à mettre en place un règlement antitabac. Par ailleurs, elle recevait des plaintes du public qui devait traverser des nuages de fumée pour entrer dans les établissements de santé. Voulant servir de modèle et de chef de file aux autres régions sanitaires, la région sanitaire de Calgary a décidé de mettre en place une politique antitabac applicable à tout le personnel, aux patients et aux visiteurs, et qui a par la suite été étendue aux visites à domicile. La politique est entrée en vigueur progressivement, sur une période de deux ans. Le soutien relatif à l'abandon du tabac a été accru parallèlement au durcissement de l'application de la politique.

À Calgary, la région sanitaire a mis en place plusieurs mesures visant à aider les employés à cesser de fumer. La couverture de l'ensemble des avantages sociaux des employés, aussi offerte aux membres de la famille, est passée d'un maximum de 200 $ à 3000 $ à vie. Un partenariat a été créé avec le Tom Baker Cancer Centre afin d'offrir des programmes de groupe relatifs à l'abandon du tabac, dont les coûts de 100 $ par employé étaient défrayés à 75 p. 100 par l'autorité de santé. Les employés peuvent participer aux programmes aussi souvent qu'ils le désirent. Les ressources relatives à l'abandon du tabac ont été communiquées par l'intermédiaire de bulletins d'information, de pièces jointes au talon de chèque de paye, de cartes-tentes disposées à la cafétéria et de trousses de recrutement du personnel. Des renseignements relatifs aux initiatives personnelles, une ligne 1 800 d'aide aux fumeurs, des ressources communautaires et des personnes-ressources du programme de counseling sont aussi à la disposition des employés.

Une enquête de base auprès du personnel a montré que le taux de tabagisme était déjà faible, soit 8 p. 100 avant même la mise en place de la politique et de l'augmentation du soutien au renoncement. Une enquête de suivi deux ans plus tard a révélé une légère diminution du taux de tabagisme, mais elle a également montré que les employés qui consommaient encore du tabac fumaient beaucoup moins lors des journées de travail par opposition aux journées de congé.

La réduction de l'usage du tabac dans la région sanitaire de Calgary est attribuable à l'établissement de programmes globaux, à la politique antitabac, au soutien au renoncement, qui permet de nombreuses tentatives, et à la façon dont l'enjeu a été présenté aux employés. Les fumeurs n'ont pas reçu l'ordre de ne pas fumer; on leur a plutôt demandé de ne pas fumer sur la propriété de la région sanitaire, tout en fournissant les ressources et le soutien nécessaires à ceux qui désiraient cesser de fumer.

COMMENT renoncer au tabagisme en milieu de travail

La mise en place d'activités d'abandon du tabac en milieu de travail peut s'avérer complexe. Les étapes pratiques nécessaires à la planification, à l'élaboration, à la communication et à la mise en œuvre d'activités d'abandon du tabac sont exposées ci-après.

Comprendre le processus de renoncement au tabagisme

La consommation du tabac est une dépendance grave, et le renoncement est un processus difficile. La plupart des personnes **tentent quatre ou cinq fois** d'abandonner et peuvent avoir recours à plusieurs méthodes avant de renoncer au tabac pour de bon. Ces tentatives représentent un élément important de la démarche visant à vivre sans fumée. **Une tentative n'est pas un échec.** Les fumeurs apprennent davantage sur l'abandon du tabac à chaque tentative, et le fait qu'ils ont tenté d'abandonner augmente leurs chances de réussir à y renoncer pour toujours. Si les employés sont soutenus à chaque fois qu'ils tentent d'abandonner le tabac, ils risquent davantage de réussir et de vivre sans fumée pour de bon.

Adopter des valeurs positives

Les milieux de travail qui offrent des activités de mieux-être montrent déjà leur détermination à améliorer la santé de leurs employés. Les activités relatives à l'abandon du tabac conçues en fonction des valeurs suivantes peuvent être

Les étapes du renoncement au tabagisme

La plupart des personnes traversent cinq étapes durant le processus de renoncement.

1. **La préréflexion** – À cette étape, les personnes ne songent pas à abandonner le tabac dans un avenir proche.

2. **La réflexion** – Elles commencent à songer sérieusement à abandonner le tabac dans un avenir proche (dans les six prochains mois).

3. **La préparation** – À cette étape, la plupart des personnes ont fait au moins une tentative d'abandon dans la dernière année et elles pensent encore abandonner d'ici le prochain mois.

4. **L'action** – Elles prennent des mesures concrètes pour abandonner le tabac. Une rechute est plus susceptible de se produire au cours de cette étape.

5. **Le suivi** – Elles vivent sans fumée, mais pas tout à fait sans danger. Au cours de la présente et dernière étape, les personnes sont plus en mesure d'éviter la rechute et elles savent également que cela ne représente pas un échec, mais plutôt une erreur dont elles tireront une leçon et qu'elles pourront surmonter.

Les personnes peuvent passer d'une étape à l'autre dans l'ordre ou faire la navette entre les diverses étapes avant de renoncer définitivement au tabac. Encore là, un écart n'est pas un échec, mais plutôt un élément important du processus d'apprentissage et de renoncement. La plupart des fumeurs font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer; les chances de réussir augmentent à chaque essai.

Pour obtenir la documentation permettant aux personnes de se situer par rapport à l'étape de l'abandon du tabac, veuillez consulter la **section VI**, Documentation pour le personnel.

efficaces et intéressantes pour les employés :

- **Une communication ouverte**. Tenez les employés au courant en tout temps. Avertissez-les à l'avance de tout ajout ou changement en matière de politiques ou d'activités. De même, expliquez-leur les raisons du changement de politiques et la façon dont il sera effectué.
- **Le respect**. Respectez les préoccupations et les idées des employés.
- **La participation**. Veillez à ce que les employés participent aux décisions et aux débats. Renseignez-les et incitez-les à participer. Encouragez tant les fumeurs que les non-fumeurs à exprimer leur opinion.
- **La non-stigmatisation**. Utilisez une approche qui évite d'étiqueter ou de stigmatiser les fumeurs, et qui ne leur transmet pas le sentiment d'être à l'écart.
- **Le respect de la vie privée et de la confidentialité**. Respectez la vie privée et la confidentialité des fumeurs qui veulent profiter de tout soutien relatif à l'abandon du tabac offert en milieu de travail.

« Dans le cas des petites entreprises, les pratiques permettant la conciliation travail-famille sont beaucoup plus informelles que les pratiques fondées sur des politiques formelles. Lorsque nous parlons de culture au sein d'une petite entreprise, cela tend à être fondé sur un sentiment de valeurs, de croyances et de principes en matière de leadership. Une certaine partie est fondée sur le retour sur investissement, mais pour plusieurs, c'est aussi le sentiment de ce qui est correct, ce qui est juste. Les employeurs doivent être immédiatement sensibilisés au fait que leur façon de traiter les employés est primordiale. »

– Dre Donna Lero, cofondatrice, Centre for Families, Work and Well-Being

---

Élaborer un plan

Une fois la décision prise de soutenir les employés dans leur démarche pour renoncer au tabac, vous devez élaborer un plan qui précise :

- **les buts et les objectifs** – ce que vous désirez réaliser et vos motifs pour le faire;
- **un inventaire des ressources disponibles** – y inclure ce qui est offert en milieu de travail et dans la collectivité;
- **une évaluation des besoins** – demander aux employés ce qu'ils cherchent;
- **qui participe** – identifier les organisateurs et les auditoires cibles que vous voulez joindre;
- **les activités** – que faire et à quel moment;
- **la communication** – y compris à qui l'adresser, à quelle fréquence et de quelle façon;
- **l'évaluation** – vos buts et objectifs ont-ils été réalisés?

Ébauche des buts et des objectifs

Le fait de fixer des buts et des objectifs permettra à chacun de cerner clairement ce que vous tentez de réaliser et vos raisons pour le faire. Cela facilitera également le processus d'évaluation visant à jauger le succès des appuis relatifs à l'abandon du tabac, et vous aidera à les améliorer à l'avenir.

Les objectifs devraient être :

- précis;
- mesurables;
- atteignables;
- réalistes;
- opportuns.

Dresser un inventaire des ressources disponibles

Cela peut comprendre le budget relatif aux activités de renoncement au tabac, le temps que vous pouvez y consacrer et les personnes qui sont en mesure de vous aider. Si votre milieu de travail offre un régime d'avantages sociaux, vérifiez la couverture actuelle et communiquez avec votre fournisseur afin de savoir s'il peut offrir davantage.

Vérifiez également ce qui est offert dans la collectivité, par exemple au moyen des centres de santé communautaires, le service, l'autorité ou le district de santé publique, les hôpitaux et les autres organismes. Pour obtenir une liste de contrôle sur l'évaluation des programmes relatifs à l'abandon du tabagisme, veuillez consulter la

Section V, Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail. Santé Canada et d'autres organismes de santé nationaux et provinciaux offre toute une gamme de ressources aux personnes qui veulent abandonner le tabac. Des lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs partout au pays offrent également un appui sans frais aux fumeurs, à leurs amis et aux membres de leur famille par l'entremise de spécialistes formés en matière d'abandon du tabac. Pour connaître la liste des numéros de lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs partout au pays, veuillez consulter la section IV, Ressources.

Mener une évaluation des besoins

Avant de décider ce que vous voulez faire, vous devriez tenter de connaître ce que veulent vos employés. Il est possible que d'autres enquêtes, évaluations des besoins ou débats informels vous aient indiqué que l'abandon du tabac est à la tête de la liste de priorités dans votre milieu de travail. Cependant, vous ne connaissez peut-être pas à quelle étape du processus d'abandon se trouvent les employés ni la façon dont ils voudraient s'y prendre. Une évaluation des besoins vous aidera à mieux juger la motivation des employés par rapport à l'abandon du tabac, ce qui les aidera à y arriver et ce qui, à leur avis, les empêche de le faire. Vos questions devraient cibler tous les employés, certaines étant axés sur les non-fumeurs, d'autres sur les anciens fumeurs et sur les fumeurs. Dans le cas des petites entreprises, une évaluation des besoins peut se faire dans le cadre d'une rencontre du personnel ou d'autres discussions.

Pour obtenir une évaluation type des besoins, veuillez consulter la **Section V, Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail**. Vous pouvez offrir un incitatif tel que le tirage d'un prix ou une autre récompense afin d'encourager tous les employés à participer à l'enquête. Veuillez également consulter le document de *Santé Canada La santé en milieu de travail : un défi à relever*, guide pour la planification d'une évaluation des besoins relatifs aux programmes de santé en milieu de travail. Il est accessible à l'adresse suivante : *www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/travail/publications/sante_travail/smt01.htm.*

Décider qui doit participer

Toute personne en milieu de travail devrait être représentée lors des débats sur la planification, l'élaboration et la mise en place d'activités de mieux-être. Ainsi, vous veillerez à ce que plus de personnes participent et appuient les activités. La mise sur pied d'un comité responsable de planifier et de gérer les activités, de s'occuper des bénévoles et de communiquer avec les employés constitue un excellent moyen de veiller au succès de votre initiative de mieux-être. Vous devrez établir un engagement auprès des gestionnaires, des employés et des groupes de travail, et identifier des champions et des responsables puissants pour aider les autres à être de la partie. Dans les petits milieux de travail, tous les employés peuvent participer. Dans les milieux de travail de plus grande envergure, tentez d'obtenir la participation suivante (le cas échéant) :

- les gestionnaires – bien qu'il n'est pas nécessaire que les initiatives soient dirigées par les gestionnaires, il importe que ces derniers y participent dès le début;
- les syndicats;
- les divers services ou groupes de travailleurs;
- les fumeurs, les anciens fumeurs et les non-fumeurs;
- les représentants du mieux-être et de la santé et sécurité au travail, ou le personnel médical;
- les ressources humaines;
- les représentants du programme d'aide aux employés (PAE).

Choisissez vos activités

Le choix d'activités sera assujetti à toute une gamme de facteurs, y compris :

- le degré de motivation des employés pour l'abandon du tabac – si plusieurs employés ne sont pas intéressés à renoncer, vous devrez peut-être travailler davantage à fournir des renseignements et à offrir de l'enseignement avant de lancer des programmes de groupe et d'offrir des médicaments de sevrage tabagique;

- les données recueillies lors de l'évaluation des besoins, y compris les outils de soutien déterminés par les employés;
- les ressources disponibles – assurez-vous d'avoir les personnes, le temps et le budget nécessaires pour réaliser votre objectif. N'oubliez pas qu'un grand nombre d'activités peuvent s'effectuer à coût minime. Pour connaître les organismes qui vous aideront peut-être, veuillez consulter la **section IV, Ressources**.

Les activités et le soutien relatifs à l'abandon du tabac peuvent être distincts, mais il est préférable de les offrir dans le cadre d'une initiative globale de mieux-être. Il est particulièrement important d'avoir mis en place une solide politique de lutte contre le tabagisme en milieu de travail afin de fournir l'environnement favorable nécessaire aux employés qui veulent abandonner le tabac. Tous les articles liés au tabagisme comme les cendriers devraient être retirés du milieu de travail. Pour obtenir des renseignements sur la façon de mettre en place une nouvelle politique antitabac en milieu de travail ou de renforcer une politique existante, veuillez consulter le document *Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme de Santé Canada.* Pour obtenir des renseignements sur la façon de mettre en place des initiatives de mieux-être, veuillez consulter le système de promotion de la santé en milieu de travail de Santé Canada. Pour savoir comment obtenir des ressources de ce genre, veuillez consulter la **section IV, Ressources**.

« L'interdiction de fumer est le plus grand défi que nous avons eu à relever. Le taux d'abandon passe de 5 à 21 p. 100 lorsque les fumeurs travaillent dans des milieux sans fumée. »

– Note manuscrite de Philip Morris, Bates No 2054893642

Bien communiquer

Lorsqu'il s'agit de l'abandon du tabac ou d'autres initiatives de mieux-être, la communication est extrêmement importante pour générer l'intérêt et la participation des employés. Les conseils qui suivent vous aideront à communiquer efficacement et à transmettre clairement votre message.

Communiquez souvent et communiquez tôt. Assurez-vous que les employés sont au courant de tout changement des politiques et des activités relatives à l'abandon du tabac bien à l'avance, afin qu'ils puissent planifier, et gardez les employés au courant tout au long du processus.

La communication est une activité à double sens. Encouragez les employés à participer. Permettez-leur de participer aux débats et écoutez leurs opinions. Fournissez un forum ou un endroit qui vous permet d'obtenir la rétroaction.

Utilisez une gamme d'outils. Profitez des diverses voies de communication pour transmettre des renseignements sur les avantages de l'abandon du tabac et sur les appuis relatifs à l'abandon offerts aux employés. Les grandes entreprises auront plus de choix, mais les plus petits milieux de travail peuvent également tirer avantage de divers outils de communication, y compris :

- le bouche-à-oreille;
- les gestionnaires;
- les réunions du personnel;
- les affiches;
- les documents affichés dans la salle du personnel et la salle à manger;
- les courriels;
- les bulletins du personnel;
- l'intranet du milieu de travail.

Évaluer

Il existe bon nombre de raisons valables d'évaluer les activités relatives à l'abandon du tabac, notamment :

- évaluer l'efficacité des activités;
- cerner les moyens d'améliorer les activités;
- justifier les activités futures.

Tenir chacun au courant

Lorsqu'il est entré en vigueur à Ottawa en 2002, le règlement antitabac a donné lieu à des réponses contrastées de l'industrie de l'accueil. M. Eugene Haslam, propriétaire du Zaphod Beeblebrox, club de musique et de danse très couru au centre-ville d'Ottawa, a énoncé publiquement qu'il appuyait le règlement. Il a d'abord discuté de la question avec les membres de son personnel. Par la suite, lui et ses employés ont communiqué aux clients le fait que le club allait se conformer au règlement à 100 p. 100 car c'était le bon choix. L'acceptation projetée par Eugene et son personnel a donné le ton et la politique antitabac est maintenant la norme au club. La politique a également donné le coup de coude dont plusieurs employés avaient besoin pour cesser de fumer.

Il existe trois différents types d'évaluation.

Les **évaluations formatives** sont utilisées aux fins de planification et comprennent l'enquête sur l'évaluation des besoins décrite plus tôt dans la présente section. Pour obtenir une évaluation type des besoins, veuillez consulter la **Section V, Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail**.

Les **évaluations des processus** se concentrent sur les activités en cours et peuvent vous aider à adapter vos initiatives. Utilisez une évaluation des processus pour recueillir la rétroaction des employés sur les activités, les ressources et l'appui offerts. Tentez d'obtenir la rétroaction des fumeurs et des non-fumeurs, des gestionnaires et des représentants syndicaux. Pour une évaluation type des processus, veuillez consulter la **Section V, Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail.**

Les **évaluations sommatives** tentent de répondre aux questions suivantes : « Les activités ont-elles fait une différence? » et « Les activités ont-elles permis d'atteindre les buts et les objectifs? ». Ce genre d'évaluation peut retracer le nombre d'employés ayant participé, le taux d'abandon du tabac après trois mois, six mois et un an, et aider à élaborer une analyse des coûts et avantages qui examine les changements en matière d'absentéisme, l'augmentation de la productivité, la diminution des demandes d'indemnité pour invalidité et des coûts d'assurance, ainsi que l'amélioration de la satisfaction et de la santé des employés.

Éliminer les barrières

Vous devrez peut-être affronter des défis liés à l'abandon du tabac en milieu de travail. Certaines de ces barrières et certaines stratégies visant à les régler sont exposées ci-après.

Certains employés ne sont pas prêts à abandonner le tabac

- Certains employés seront à l'étape de la préréflexion du processus d'abandon – ils n'auront aucune intention à court terme d'abandonner le tabac. Bien que cela laisse croire qu'ils ne profiteront pas des activités relatives à l'abandon et des avantages qui leurs sont offerts en milieu de travail, vous pouvez tout de même les soutenir afin qu'ils commencent à songer à faire des changements par rapport à leurs habitudes de consommation du tabac. Les politiques antitabac en milieu de travail aident les personnes à réduire leur consommation en offrant moins de possibilités de fumer. Par ailleurs, un accès rapide aux renseignements peut amener les gens à songer au renoncement.
- Les renseignements sur l'abandon du tabac, y compris les concours et les documents d'initiative personnelle faciles d'accès, peuvent encourager les personnes à commencer à penser au renoncement. Pour connaître les organisations qui distribuent des documents d'initiative personnelle et d'autres documents, veuillez consulter la **Section IV, Ressources**.
- Soutien des pairs. Le fait d'observer d'autres employés qui abandonnent le tabac avec l'aide de leurs pairs peut être positif pour les fumeurs.

Qu'en est-il des employés qui vivent avec des fumeurs?
L'appui des employés en milieu de travail les aidera à cesser de fumer, mais si certains membres de leur famille fument à la maison, il sera plus difficile pour eux d'abandonner le tabac. Offrez le même soutien et les mêmes avantages aux membres de la famille.

Qu'en est-il des gestionnaires qui ne sont pas favorables?
Les superviseurs immédiats sont des intermédiaires obligés lorsqu'il s'agit des activités en milieu de travail. Assurez-vous que les gestionnaires sont de la partie, car s'ils sont favorables aux activités de mieux-être, les membres du personnel seront plus susceptibles d'y participer.

Usage du tabac en milieu de travail
Les milieux de travail qui permettent l'usage du tabac, même dans des endroits désignés, lancent des messages contrastés. Un environnement sans fumée aide les employés à réduire leur consommation du tabac ou à cesser de fumer.

« La meilleure chose à faire pour aider les personnes à abandonner le tabac est de faire en sorte qu'il soit pour eux plus difficile de fumer. L'une des façons de le faire est de rendre les milieux de travail entièrement sans fumée. »

– Neil Mackenzie, gestionnaire de la prévention des maladies chroniques et des blessures, circonscription sanitaire du comté de Windsor-Essex

---

Un fabricant d'acier prend un solide engagement envers la santé

Le slogan Dofasco est percutant et brillant : « Notre produit est l'acier. Notre force, nos employés. » En plus de bien sonner et de faire référence au secteur d'activité de l'entreprise, ce slogan exprime les convictions profondes du fabricant, et non des paroles accrocheuses et vides de sens.

La société Dofasco, située à Hamilton (Ontario), est une entreprise très fructueuse. Sur le plan financier, c'est l'un des fabricants d'acier les plus rentables en Amérique du Nord. Qualifiée pendant cinq années consécutives d'être une des sociétés les plus durables, selon l'indice Dow Jones Sustainability World, elle continue de remporter des prix de l'industrie année après année. Cela résume en partie le volet « acier » du slogan.

En ce qui touche les employés, tout semble très bien. En effet, pendant trois années consécutives, la revue Report on Business a nommé la société Dofasco l'un des 50 meilleurs employeurs au Canada, et la revue Maclean's l'a placée parmi les 100 meilleurs employeurs. De plus, l'Institut national de la qualité lui a accordé le prix Environnement de travail sain.

L'entreprise n'a pas toujours été en aussi bonne santé. Vers la fin des années 1980, le marché de l'acier a commencé à changer, et au début des années 1990, la société perdait de l'argent et était endettée. Une restructuration a permis de modifier leur exploitation; les changements ont touché à la fois les produits et les employés. La société Dofasco a mis un nouvel accent sur l'engagement des employés et a élaboré un ensemble de valeurs fondamentales qui comprenait la santé et la sécurité, et qui soulignait que rien n'est plus important que la santé et la sécurité des employés. Bien que l'accent sur la santé et la sécurité n'ait pas été une toute nouvelle stratégie, l'entreprise s'apprêtait à lui donner une dimension sans précédent.

Ayant comme objectif final la mise sur pied d'un programme de mode de vie, l'entreprise a d'abord décidé de vérifier la santé. Les résultats de la vérification a révélé plusieurs enjeux de santé et a montré que les employés qui fumaient et qui avaient un excédent de poids s'absentaient du travail plus souvent que les autres. Un examen subséquent a également révélé un lien entre ces facteurs (et d'autres) et la sécurité.

Aujourd'hui, la société Dofasco offre un programme global et un groupe ressource sur le mode de vie. L'abandon du tabac a été à l'avant-plan du programme, comme en témoigne la réduction des taux de tabagisme. En 1993, 35 p. 100 de l'effectif fumait; en 1998, le taux était de 30 p. 100. À partir de 2003, le nombre d'employés fumeurs avait chuté à 27 p. 100.

Une politique antitabac qui s'étend aux bâtiments à construction fermée et aux véhicules de la société a été mise en place un an avant l'entrée en vigueur du règlement municipal sur l'usage du tabac de la ville de Hamilton. Elle a offert l'occasion aux employés intéressés à abandonner le tabac. Les examens de dépistage volontaire, y compris la vérification du monoxyde de carbone, a aussi influencé positivement bon nombre de fumeurs qui songeaient à abandonner le tabac.

Des programmes de groupe sur l'abandon du tabac sont offerts sur place, et les personnes faisant partie de l'équipe de jour régulière peuvent y participer pendant les heures de travail. Le programme de groupe comprend six séances sur une période de trois semaines et est offert par des moniteurs internes. Une nouvelle séance débute dès qu'il y a assez de participants, et les employés sont invités à participer aussi souvent qu'ils le désirent. Les conjoints sont invités à participer avec les employés, mais non seuls. Du counseling individuel et l'appui des employés bénévoles membres du groupe ressource sur le mode de vie sont également offerts à ceux qui veulent cesser de fumer. L'information sur l'abandon du tabac est toujours disponible auprès du programme du mode de vie et fait partie des journées de formation en santé et sécurité tout au long de l'année, ainsi que lors de la foire sur la santé et la sécurité annuelle par l'entremise de la société et d'organismes communautaires comme la Société canadienne du cancer. À chaque année, en janvier, le tabac est le thème de santé et les ressources et l'appui relatifs à l'abandon du tabac sont mis en lumière partout dans le complexe Dofasco, y compris sur les babillards et le site Web de la société.

Les programmes sur le mode de vie de la société Dofasco ont été généralement très réussis, surtout les initiatives d'abandon du tabac, comme en témoigne la réduction des taux de tabagisme sur une période de 11 ans. De nombreux facteurs ont contribué à ce succès, en commençant par le fait que la santé et la sécurité sont reconnues comme des valeurs fondamentales au sein de la société, et qu'elles font maintenant partie de sa culture quotidienne. En outre, bien que les cadres supérieurs appuient les initiatives, ils ne les gèrent pas; ce sont les employés qui s'en occupent du début à la fin. Les programmes d'abandon sont durables et fréquents. Les employés peuvent y participer aussi souvent que nécessaire pour réussir à cesser de fumer même après plusieurs tentatives.

Du counseling et de l'appui individuels sont aussi offerts – pour les personnes qui attendent le début d'un programme, celles qui ont entrepris le processus d'abandon et celles qui ont déjà cessé de fumer. La politique interdisant l'usage du tabac dans les bâtiments et les véhicules de la société renforce davantage la motivation des employés à cesser de fumer et à vivre sans fumée.

Une prévision à long terme intéressante à la société Irving Paper : les affaires et la santé des employés sont à la hausse

Les entreprises sont habituées à la fluctuation des chiffres – elles aiment les voir grimper, mais pour certains chiffres, la chute est aussi intéressante. Alors qu'elle observe l'augmentation des recettes sur une période de cinq ans, la société Irving Paper a également observé la réduction marquée des taux de tabagisme, d'invalidité de courte durée et d'absentéisme chez le personnel.

Irving Paper est une entreprise familiale privée, faisant partie de la société J.D. Irving limitée et produisant du papier journal et des papiers spéciaux 24 heures par jour, sept jours par semaine. L'usine est située à Saint-Jean (Nouveau-Brunswick). Elle compte environ 400 employés, y compris des employés syndiqués et non syndiqués, ainsi que des salariés et des employés à salaire horaire. Des étudiants coopératifs sont embauchés toute l'année, en plus de la trentaine d'étudiants embauchés chaque été.

Depuis l'achat de l'usine en 1964, la société Irving Paper investit dans la machinerie, la technologie et l'effectif. Elle a non seulement dépensé du temps et de l'argent pour former les employés dans des domaines liés au travail (y compris l'alphabétisation), mais elle a également énoncé un solide engagement administratif envers la sécurité, la santé et le mieux-être des employés en les incluant dans ses principes fondamentaux. L'investissement a été rentable car la société a réalisé des améliorations marquées en matière de production et continue d'être un chef de file de l'industrie.

Cette nouvelle approche relative à la santé et au mieux-être en milieu de travail a entraîné la formation d'un comité de mieux-être qui se compose de travailleurs syndiqués et non syndiqués, et de l'infirmière en santé du travail. Le comité prévoit ses activités un an à l'avance et se concentre sur un différent thème à chaque mois, alternant entre les enjeux relatifs à la santé et à la sécurité. Le programme de mieux-être comprend des activités qui appuient les comportements sains liés au mode de vie comme la nutrition, l'activité physique et l'abandon du tabac.

Bien que l'usine suive l'ensemble des lignes directrices administratives applicables à une société d'envergure, elle est l'un des sites les plus perfectionnés en ce qui a trait aux initiatives offertes de mieux-être. L'usage du tabac est limité aux aires désignées situées tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. Les aires intérieures sont bien délimitées, mais ne sont pas fermées ni ventilées de façon distincte; les aires extérieures sont également bien délimitées.

Les renseignements et l'appui relatifs à l'abandon sont offerts de diverses façons à tous les employés, y compris les étudiants, ainsi qu'aux membres de la famille des employés. Les services médicaux offrent du counseling individuel lors des évaluations de santé individuelles des employés. L'entreprise finance 100 p. 100 du coût de tout appui relatif à l'abandon choisi par l'employé et ne limite pas le nombre de tentatives d'abandon ni le jumelage de méthodes choisies. Des renseignements sont disponibles sur les diverses ressources et options communautaires offertes, y compris des programmes de groupe, des documents d'initiative personnelle, du counseling et des médicaments de sevrage tabagique comme la gomme ou les timbres à la nicotine.

La société Irving Paper utilise une panoplie de voies et d'outils pour communiquer des renseignements relatifs au mieux-être. Les renseignements relatifs aux effets du tabac et aux avantages liés à l'abandon sont communiqués au moyen de bulletins, d'affiches, de babillards, de foires sur le mieux-être et de réunions d'équipe trimestrielles qui comprennent des séances éducatives sur la santé et la sécurité. Les réunions d'équipe ont lieu pendant les heures de travail et chacune d'elle est présentée 12 fois afin de s'assurer de la participation de tous les travailleurs de chacun des quarts de travail.

Les données sur la santé sont suivies tout au long de l'année (les données sur l'abandon du tabac sont recueillies mensuellement), et une évaluation des besoins des employés est effectuée à quelques années d'intervalle. Les taux de tabagisme à l'usine ont diminué bien au-dessous de la moyenne provinciale, passant de 26 p. 100 en 1997 à 13 p. 100 en 2002. D'autres améliorations mesurables réalisées depuis l'engagement envers le mieux-être des employés de la société Irving Paper comprennent une diminution des taux d'absence sur une période de cinq ans et une diminution de près de 50 p. 100 des demandes d'indemnité pour invalidité à court terme sur la même période. Voilà le genre de données concrètes qu'utilise l'infirmière en santé du travail année après année pour justifier les activités axées sur le mode de vie auprès des cadres supérieurs.

Divers facteurs ont influé sur les réalisations dans le domaine de la santé et du mieux-être du personnel, y compris l'abandon du tabac. Aucune tactique agressive n'est utilisée. On fournit plutôt aux employés des faits sur les enjeux relatifs à la santé et on les avise que le soutien et l'information sont disponibles. On tente particulièrement de s'assurer de la disponibilité continue des renseignements sur l'abandon du tabac car il importe de joindre les personnes au bon moment – lorsqu'ils sont disposés et prêts à abandonner le tabac. Il importe également que certaines activités comprennent un élément de plaisir, par exemple des compétitions d'équipe amicales sont utilisées pour inciter la participation et le défi. Des incitatifs tels que des prix, des certificats et l'affichage des noms des participants (s'ils le désirent) favorisent également un sens de plaisir et entraînent la participation. Le même appui inconditionnel accompagne toute tentative d'abandon du tabac. Les membres de la famille sont aussi invités car la santé de chaque membre influe sur la santé globale de toute la famille.

Des appuis de premier rang à Secunda Marine

Toute une vague de changements est en cours à la société Secunda Marine Services à Dartmouth, en Nouvelle-Écosse. La direction et les employés de cette entreprise de soutien en mer et d'installation de câbles sous-marins entament les démarches nécessaires pour améliorer la santé de tous les employés, y compris la réduction du tabagisme.

L'entreprise exploite divers sites, y compris un bureau administratif et un entrepôt à même un complexe protégé, à Dartmouth, et 16 navires qui sillonnent la mer. Lors de la période de pointe, au moment où tous les navires sont utilisés, l'entreprise emploie environ 350 employés non syndiqués.

Les politiques de la société sur l'usage du tabac varient selon les trois types de sites. En bout de ligne, elles visent à atteindre un milieu de travail sans fumée. Actuellement, l'usage du tabac est permis dans l'immeuble du bureau administratif, dans une pièce fermée et ventilée de façon distincte. La société est propriétaire de deux camions, dont un est sans fumée. L'entrepôt comprend une aire réservée à l'usage du tabac, mais elle n'est pas fermée. L'usage du tabac n'est pas permis dans les limites du complexe protégé, même à l'extérieur, en raison du genre de matériel entreposé sur la propriété. Sur les navires, le choix des endroits où il est permis de fumer est laissé à la discrétion du capitaine. Dans la plupart des cas, il désigne une aire extérieure et une aire intérieure. Lors de l'élaboration des politiques, la société Secunda doit affronter une situation unique et tenir compte du fait que les équipages sur les navires sont en service 24 heures par jour, pour une période de 30 jours à la fois. Bon nombre des décisions prises à bord, allant des politiques sur l'usage du tabac aux choix de menus, entraînent un effet beaucoup plus important sur les membres de l'équipage qu'elles n'entraîneraient sur les employés réguliers, qui quittent le travail à la fin de la journée.

Le mieux-être des employés est passé en tête de liste pour aide la société Secunda Marine en raison des résultats d'un projet pilote auquel elle a participé avec la Fondation des maladies du coeur de la Nouvelle-Écosse. De concert avec deux autres entreprises, certains employés de la société Secunda ont participé à des examens de santé physique qui vérifiaient les aspects tels que le poids, le taux de cholestérol et l'usage du tabac. Les employés recevaient une cote de santé, et les sujets de préoccupation, tels que les facteurs de risque pour les maladies du cœur et le cancer, ont été notés. Le résultat de l'analyse sélective de l'effectif de Secunda était quelque peu alarmant et faisait état de taux de tabagisme bien au-delà de la moyenne provinciale. L'entreprise a par la suite décidé d'effectuer des examens de santé pour tous ses employés afin d'obtenir une évaluation de santé globale. L'abandon du tabac a été choisi comme enjeu prioritaire pouvant entraîner le plus grand impact positif sur la santé des employés.

D'autres domaines d'intérêt comprenaient la nutrition (surtout par rapport aux repas servis sur les navires) et l'activité physique.

Bien que certaines activités de mieux-être, y compris l'appui relatif à l'abandon, aient été réalisées par le passé, elles ont été réalisées « sur le tas », en ajout aux tâches régulières d'un employé quelconque. Une entreprise de santé et de mieux-être en milieu de travail a été retenue pour aider la société Secunda à mettre en place un programme de mieux-être. Un comité de mieux-être, dont la composition reflète l'organisation de l'entreprise, a été établi. Bien que les cadres supérieurs y soient représentés, ils n'en assurent pas la gestion.

L'amélioration de la santé des employés est devenue si fondamentalement importante pour la société que les indicateurs de mieux-être ont été inscrits aux buts et objectifs annuels qu'elle doit présenter aux fins de la certification ISO 9000. Parmi les 10 objectifs qui comprennent généralement des buts tels que le fait d'éviter les déversements dans l'environnement et les accidents entraînant une perte de travail, un des objectifs est directement lié à la réduction du tabagisme chez le personnel.

Les appuis relatifs à l'abandon comprennent un montant maximal de 450 $ à vie pour les activités d'abandon ou les médicaments, des séminaires sur l'abandon du tabac et des présentoirs sur le mieux-être installés dans les bureaux et à bord des navires.

L'entreprise reconnaît pleinement que le tabagisme est une dépendance dont il est difficile de se libérer. De plus, le fait que certains employés sont à l'emploi de la société depuis sa création, en 1980, rend la réforme encore plus difficile. Le milieu marin pose également un défi supplémentaire, car il tolère davantage le tabagisme par opposition au grand public. Toutefois, la société est absolument engagée à aider ses employés à cesser de fumer. Pour ce faire, la société Secunda, par l'intermédiaire du comité de mieux-être, collaborera ardemment avec les conseillers en matière de santé en milieu de travail qu'elle a retenus pour s'assurer de mettre en place les appuis nécessaires. L'entreprise tirera également avantage du changement d'attitude envers l'usage du tabac en milieu marin et de la transformation de l'effectif par l'entrée en fonction de jeunes employés.

Ressources

Pour plus de renseignements sur l'abandon du tabac en milieu de travail, y compris d'autres sources bibliographiques de Santé Canada, **veuillez également consulter la Section VII, Références bibliographiques**.

Santé Canada

Santé Canada offre toute une gamme de ressources sur l'abandon du tabac et d'autres ressources de promotion de la santé à l'adresse www.vivezsansfumee.ca. Vous pouvez également commander des copies papier sur le site Web.

Ressources de Santé Canada relatives à l'abandon du tabac

Sur la voie de la réussite – Il s'agit d'un guide à l'intention des fumeurs ayant l'intention d'abandonner le tabac. Offert sous forme de livret et en ligne, ce guide comprend des renseignements sur la dépendance à la nicotine, les avantages de l'abandon du tabac pour la santé et la façon de gérer le stress, en plus d'exposer les étapes pratiques relatives à l'abandon. Des stratégies pour traiter les rechutes, l'état de besoin et le sevrage sont également décrites. Vous pouvez l'obtenir en ligne à www.vivezsansfumee.ca.

Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme – Ce guide souligne l'importance des politiques antitabac en milieu de travail et illustre les étapes pratiques nécessaires à leur mise en application à l'aide d'exemples concrets tirés d'études de cas de milieux de travail de partout au pays. Il comprend également des outils utiles à l'intention des employeurs et de la documentation pour les employés. Il est accessible en ligne à www.vivezsansfumee.ca.

Le site www.vivezsansfumee.ca de Santé Canada comprend des renseignements complets sur le tabagisme, y compris les effets du tabac et de la fumée secondaire sur la santé, des ressources relatives à l'abandon du tabac, les données sur les tendances relatives au tabagisme au Canada et des renseignements sur l'industrie du tabac. Des ressources sont offertes pour les professionnels et le grand public, y compris des ressources particulières à l'intention des jeunes.

Autres ressources de Santé Canada

Système de promotion de la santé en milieu de travail – Modèle de promotion de la santé dans l'entreprise – Il s'agit d'un guide qui fournit un aperçu des étapes nécessaires à l'élaboration et à la mise en œuvre du Système de promotion de la santé en milieu de travail à l'aide du Modèle de promotion de la santé dans l'entreprise. Il décrit le processus nécessaire à l'élaboration d'un programme de santé global qui vise à aider les employés à conserver ou à améliorer leur santé. Il est accessible en ligne à l'adresse www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/travail et vous pouvez également commander des exemplaires sur le site Web.

La santé en milieu de travail – Un défi à relever – Ce guide est destiné aux comités et aux groupes de coordination qui désirent évaluer les besoins relatifs aux programmes de santé en milieu de travail. Il est accessible en ligne à l'adresse http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/travail. Vous pouvez également commander des exemplaires sur le site Web.

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) – Cette enquête nationale menée auprès de plus de 20 000 Canadiens et Canadiennes est conçue dans le but de fournir au fédéral et aux provinces un accès opportun, fiable et continu aux données sur l'usage du tabac au Canada, surtout pour les groupes qui risquent le plus de commencer à fumer, comme les jeunes de 15 à 24 ans. Depuis février 1999, l'ESUTC a recueilli des données semestrielles et annuelles sur l'usage du tabac et le nombre de cigarettes fumées, tant à l'échelle nationale que provinciale. Statistique Canada effectue l'ESUTC pour le compte de Santé Canada. L'ESUTC est accessible en ligne à l'adresse www.vivezsans-fumee.ca/esutc.

Ressources pour les jeunes

Vie 100 fumer – Le programme Vie 100 fumer, de Santé Canada, est conçu dans le but d'aider les Canadiens et les Canadiennes de 12 à 18 ans à arrêter de fumer, y compris ceux et celles qui fument occasionnellement. À l'aide d'un plan en quatre étapes, le programme aide à bâtir la motivation et la confiance, et présente des conseils pour gérer les défis et le stress. Il est accessible en ligne à l'adresse www.vie100fumer.ca ou en livret.

SMOKE-FX est un site Web qui comprend des ressources en Ontario, des jeux-questionnaires sur le tabac, des cartes postales électroniques, des feuillets de renseignements et une trousse d'outils sur la défense des intérêts. Il est accessible à l'adresse www.smoke-fx.com.

Le TeenNet Project est un projet de recherche Web de l'Université de Toronto, comprenant des jeunes de divers milieux qui participent à toutes les étapes incluant la conception, développement et la diffusion. Le site principal est accessible à l'adresse www.teennetproject.org. D'autres sites de projets particuliers sont aussi accessibles. Par exemple, CyberIsle (www.cyberisle.org) comprend des renseignements sur la santé, des groupes discussion en ligne, des liens et des jeux, Smoke Free World (www.smokefreeworld.com) se concentre sur le tabac et la mondialisation et Smoking Zine (www.smokingzine.org) est une ressource plurilingue et interactive en cinq étapes, axée sur la prévention du tabagisme et le renoncement, pour les fumeurs et les non-fumeurs.

Le site Web lagangallumee.com, site de langue française axé sur les jeunes, comprend des renseignements sur l'abandon du tabac, des ressources, un forum de discussion, des jeux interactifs et des liens. Il est accessible à l'adresse www.lagangallumee.com.

Lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs à l'échelle provinciale

Les lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs offrent un appui à ceux et celles qui veulent arrêter de fumer, qui songent peut-être à arrêter de fumer, qui ont cessé de fumer et qui ont besoin d'un appui ou qui aiment fumer et qui ne veulent pas abandonner le tabac. Des spécialistes en abandon du tabac peuvent les aider à élaborer un plan structuré, répondre à leurs questions et les aiguiller vers d'autres services communautaires axés sur l'abandon du tabac. Ils peuvent également fournir un appui aux familles et aux amis qui veulent aider un fumeur. Vous pouvez commander des documents d'initiative personnelle par l'intermédiaire des lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs. En outre, l'utilisation des services de counseling offerts par les lignes d'aide aux fumeurs est sans frais.

Résidents de Terre-Neuve-et-Labrador
1 800 363-5864

Résidents du Nouveau-Brunswick et de la Nouvelle-Écosse – 1 877 513-5333

Résidents de l'Île-du-Prince-Édouard
1 888 818-6300

Résidents du Québec
1 888 853-6666

Résidents de l'Ontario
1 877 513-5333

Résidents du Manitoba et de la Saskatchewan
1 877 513-5333

Résidents de l'Alberta
1 866 332-2322

Résidents de la Colombie-Britannique
1 877 455-2233

Résidents du Yukon
1 800 661-0408, poste 8393

Résidents du Nunavut
1 866 877-3845

Résidents des Territoires du Nord-Ouest
– veuillez communiquer avec le bureau de santé publique de votre région.

Organisations nationales et autres organisations

Pour plus de ressources et de renseignements relatifs à l'abandon du tabac, veuillez communiquer avec les organismes suivants :

La Société canadienne du cancer
Tél. : (416) 961-7223
Courriel : ccs@cancer.ca
Site Web : www.cancer.ca

Le Centre canadien d'hygiène
et de sécurité au travail
Tél. : 1 800 668-4284
Courriel : clientservices@ccohs.ca
Site Web : www.cchst.ca

Le Congrès du travail du Canada
Tél. : (613) 521-3400
Courriel : health&safety@clc-ctc.ca
Site Web : www.clc-ctc.ca

L'Association pulmonaire du Canada
Tél. : (613) 569-6411
Courriel : info@lung.ca
Site Web : www.poumon.ca

La Fondation des maladies du cœur
du Canada
Tél. : (613) 569-4361
Site Web : www.heartandstroke.ca

Le Centre national de documentation
sur le tabac et la santé
Tél. : (613) 567-3050 ou sans frais :
1 800 267-5234
Courriel : info-services@cctc.ca
Site Web : www.ncth.ca/NCTHweb.nsf

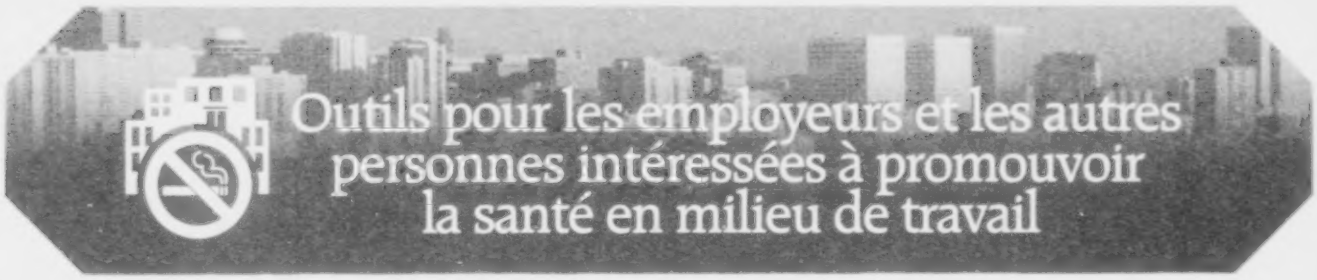
L'Association pour les droits des non-fumeurs
Tél. : (613) 230-4211
Courriel : ottawa@nsra-adnf.ca
Site Web : www.nsra-adnf.ca

L'Unité de recherche sur le tabac de l'Ontario
Tél. : (416) 595-6888
Courriel : otru@camh.net
Site Web : www.camh.net/otru

Médecins pour un Canada sans fumée
Tél. : (613) 233-4878
Courriel : ccallard@smoke-free.ca
Site Web : www.smoke-free.ca

Le Conseil québécois sur le tabac et la santé
Tél. : (514) 948-5317
Courriel : info@cqts.qc.ca
Site Web : www.cqts.qc.ca

Vous pouvez aussi obtenir des ressources en communiquant avec les services, les autorités ou le district de santé publique de votre région.



Outils pour les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail

Ces outils visent à aider les employeurs et les autres personnes intéressées à promouvoir la santé en milieu de travail à planifier et à mettre en place des activités relatives à l'abandon du tabac pour leurs employés. Vous pouvez les adapter de façon à ce qu'ils répondent à vos besoins particuliers.

Évaluation des besoins des employés : abandon du tabac en milieu de travail

Il s'agit d'un modèle d'évaluation des besoins des employés qui permet de recueillir des données sur la façon dont les milieux de travail peuvent aider les employés à renoncer au tabagisme.

Évaluation des coûts du tabagisme dans votre milieu de travail

À l'aide d'une formule élaborée par le Conference Board du Canada, cet outil présente une façon d'évaluer les coûts liés au tabagisme en milieu de travail par rapport à l'augmentation de l'absentéisme, à la baisse de la productivité et à l'augmentation des primes d'assurance.

Abandon du tabac en milieu de travail : comparaison des diverses approches

Les trois approches fondamentales sont exposées à la **section II, Renoncement au tabagisme en milieu de travail – MOTIFS, PERSONNES visées et OPTIONS**. Ces approches sont comparées à l'aide d'un tableau qui présente le « pour » et le « contre » de chacune.

Liste de contrôle sur l'évaluation des programmes de renoncement au tabagisme

Cette liste comprend des questions à prendre en compte lorsque vous choisissez un programme d'abandon pour votre milieu de travail. Il tient compte tant du contenu que des dirigeants du programme.

Outil d'évaluation

Cet outil est un questionnaire d'évaluation type que l'on peut demander aux employés de remplir une fois qu'ils ont participé à un programme de groupe. Il peut également être modifié de façon à recueillir de la rétroaction sur d'autres activités relatives à l'abandon du tabac offertes en milieu de travail.

Évaluation des besoins des employés : abandon du tabac en milieu de travail

Partie A – À propos de vous

1. Je suis (encerclez la réponse appropriée)

un homme une femme

2. J'ai _____ ans.

3. Quel énoncé vous convient le mieux? (cochez une seule réponse)

- ☐ Je suis non-fumeur ou non-fumeuse.
- ☐ Je suis un ancien fumeur ou une ancienne fumeuse.
- ☐ Je fume, mais j'aimerais arrêter.
- ☐ Je fume et je ne désire pas arrêter.

Partie B – Politiques et appuis relatifs à l'usage du tabac en milieu de travail

4. Connaissez-vous la politique sur l'usage du tabac dans votre milieu de travail? (encerclez une réponse)

Oui Non

5. Connaissez-vous les endroits où il est permis de fumer dans votre milieu de travail? (encerclez une réponse)

Oui Non

Dans l'affirmative, veuillez préciser. _____

_____

6. Connaissez-vous les appuis relatifs à l'abandon offerts aux employés? (encerclez une réponse)

Oui Non

Dans l'affirmative, veuillez dresser la liste des appuis que vous connaissez. _____

_____

Si vous êtes non-fumeur ou non-fumeuse, vous avez terminé de remplir le questionnaire. Nous vous en remercions. Si vous fumez actuellement, veuillez continuer jusqu'à la question 7a; si vous êtes un ancien fumeur ou une ancienne fumeuse, veuillez passer à la question 7b.

Partie C – Appui aux personnes qui veulent cesser de fumer et demeurer non-fumeurs

7a. Pour les fumeurs et les fumeuses : Aimeriez-vous cesser de fumer? (encerclez une réponse)

Oui Non

Si oui, à quel moment? _____

7b. Pour les anciens fumeurs et les anciennes fumeuses : Depuis combien de temps avez-vous cessé de fumer? _____

_____

8. Combien de fois dans la dernière année avez-vous arrêté de fumer pour au moins 24 heures?

Aucune Une ou plus

9. Avez-vous eu recours à des appuis au renoncement lors de vos tentatives d'abandon antérieures? (encerclez une réponse)

Oui Non

Si oui, veuillez décrire les types d'appui auxquels vous avez eu recours (p. ex. des documents d'initiative personnelle, des programmes de groupe sur l'abandon du tabac, des lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs, l'avis d'un médecin, les conseils d'un pharmacien, l'utilisation de gomme ou d'un timbre à la nicotine, une ordonnance de Zyban™, etc.)

_____

_____

10. Accepteriez-vous l'aide au renoncement offerte par votre milieu de travail? (encerclez une réponse)

Oui Non

Incertain ou incertaine (veuillez préciser) _____

_____

11. Quels types d'appui et d'activités utiliseriez-vous pour vous aider à abandonner le tabac ou à vivre sans fumer? (cochez tous les énoncés appropriés)

- ☐ Un programme de groupe offert sur place
- ☐ Un programme de groupe offert à l'extérieur
- ☐ De brefs conseils professionnels
- ☐ Du counseling individuel
- ☐ Des médicaments de sevrage tabagique *(timbre, gomme à la nicotine, etc.)*
- ☐ Des renseignements sur les initiatives personnelles *(brochures, sites Web, etc.)*
- ☐ Les lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs
- ☐ Des concours et des défis
- ☐ Des foires sur la santé
- ☐ Des midi-causeries
- ☐ Le soutien de pairs
- ☐ Une politique entièrement sans fumée en milieu de travail
- ☐ Autre (veuillez préciser). _____

_____

12. Quels sont les motifs qui vous empêcheraient de participer aux activités de renoncement offertes en milieu de travail?
Par exemple, les coûts, le temps, le fait que les membres de la famille ou les conjoints ne soient pas invités, etc. Veuillez préciser.

_____

_____

Nous vous remercions d'avoir pris le temps de remplir le présent questionnaire.
Les données recueillies nous aideront à prévoir des activités et des appuis relatifs à l'abandon du tabac.

Évaluation des coûts du tabagisme dans votre milieu de travail

Plusieurs formules ont été élaborées pour évaluer les coûts du tabagisme pour une entreprise ou une organisation. En 1995, le Conference Board du Canada a évalué que les coûts annuels pour chaque employé fumeur pouvaient aller jusqu'à 2 565 $. Ces coûts comprennent les coûts liés à l'augmentation de l'absentéisme, à la baisse de la productivité et à l'augmentation des primes d'assurance. À l'aide des formules présentées ci-après, vous pouvez évaluer les coûts liés au tabagisme et à l'absentéisme, à la productivité et aux primes d'assurance.

Augmentation de l'absentéisme

Pour calculer le coût attribuable à l'augmentation de l'absentéisme, la différence entre le nombre de jours de congés de maladie pris par les fumeurs et les non-fumeurs est multipliée par la moyenne du coût salarial quotidien. Le coût annuel de l'augmentation de l'absentéisme par employé est fondé sur la formule suivante :

COÛT ABSENT = (JOURS DÉJÀ - JOUR JAMAIS)
x SALAIRE QUOTIDIEN
x (1 + AVANTAGES)

Légende

COÛT ABSENT = coût annuel attribuable à l'augmentation de l'absentéisme (en dollars par employé)
JOURS DÉJÀ = jours de congés de maladie moyens pris annuellement par les employés ayant « déjà » fumé (estimé à 13,5 jours)
JOURS JAMAIS = jours de congés de maladie moyens pris annuellement par les employés n'ayant « jamais » fumé (estimé à 11,7 jours)
SALAIRE QUOTIDIEN = salaire quotidien moyen (indice industriel : diviser le salaire hebdomadaire moyen par cinq jours de travail)
AVANTAGES = les avantages payés par l'employeur pour le compte des employés (rapport : estimé à 15 p. 100 des salaires).

Baisse de la productivité

La perte de productivité annuelle en raison des employés ayant à quitter leur aire de travail pour fumer une cigarette est calculée en multipliant le temps passé lors des pauses pour fumer par le salaire moyen. Le fumeur moyen consomme environ 19 cigarettes par jour. L'on présume qu'un quart des cigarettes fumées au cours d'une journée (environ cinq cigarettes) seront consommées pendant les heures de travail. Une cigarette étant consommée pendant chacune des deux pauses, et une au moment du dîner, cela laisse deux cigarettes à consommer pendant des heures qui ne sont pas des périodes de pause désignées. Au total, chaque pause pour fumer prend 15 minutes. Deux cigarettes étant fumées pendant des pauses non désignées, le rituel du tabagisme donne lieu à une perte de 30 minutes au total à chaque jour. La perte de productivité annuelle en raison des employés ayant à quitter leur aire de travail pour fumer une cigarette est calculée selon la formule suivante :

COÛT PROD = CIGS x DURÉE/MINUTES x SALAIRE MOYEN
x (1 + AVANTAGES) x JOURS TRAVAILLÉS

Légende

COÛT PROD = perte de productivité annuelle (en dollars par employé)
CIGS = nombre moyen de cigarettes fumées par jour au travail pendant des périodes de pause non désignées (deux cigarettes)
DURÉE = la durée d'une pause pour fumer une cigarette en minutes (15 minutes)
MINUTES = nombre de minutes dans une heure (60 minutes)
SALAIRE MOYEN = salaire horaire moyen (indice industriel : diviser le salaire hebdomadaire moyen par le nombre d'heures de travail par semaine)
AVANTAGES = les avantages payés par l'employeur pour le compte de l'employé (rapport : estimé à 15 p. 100 des salaires)
JOURS TRAVAILLÉS = nombre de jours travaillés par année (jours)

Augmentation des primes d'assurance

Les employés qui fument présentent plus de demandes d'indemnisation, et au fil du temps, cela entraîne une augmentation des primes que paient les employeurs; les employés non-fumeurs présentent moins de demandes d'indemnisation et entraînent ainsi la réduction des primes. La vitesse à laquelle les primes augmentent ou baissent varie selon la taille de l'organisation. Le coût plus élevé des primes d'assurance vie attribuable aux employés qui consomment le tabac est calculé selon le rabais moyen des polices individuelles (35 p. 100) tirée d'un échantillon des entreprises d'assurance vie canadiennes.

La formule pour calculer les primes d'assurance vie additionnelles des employés qui fument par opposition aux employés qui ne fument pas est la suivante :

COÛT VIE = PRIME MOYENNE x EMPLOYEUR x RABAIS
1 – RABAIS + % FUMEUR x RABAIS

Légende

COÛT VIE = perte annuelle en primes d'assurance vie (en dollars par employé)
PRIME MOYENNE = prime d'assurance vie collective par employé, y compris la contribution de l'employeur et celle de l'employé (en dollars par employé)
EMPLOYEUR = pourcentage de la prime d'assurance vie collective payée par l'employeur (rapport)
RABAIS = rabais moyen dont jouissent les non-fumeurs sur l'assurance vie individuelle (rapport)
% FUMEUR = le pourcentage de la population qui fume (rapport)

(Source : Adapté du document Bilan de la consommation de tabac, Conference Board du Canada)

Abandon du tabac en milieu de travail : comparaison des différentes approches

Comme il a été déterminé à la section II, Renoncement au tabagisme en milieu de travail – MOTIFS, PERSONNES visées et OPTIONS, il existe trois approches fondamentales relatives aux appuis en milieu de travail ainsi que toute une gamme d'options. Le tableau ci-après compare les diverses approches en cernant le « pour » et le « contre » de chacune. L'idéal pour appuyer l'abandon du tabac en milieu de travail consiste à offrir chacune des trois approches et à intégrer des activités à même une initiative globale de mieux-être.

Approche	Pour	Contre
Globale Offrir des programmes et des activités en milieu de travail	• Accessibilité • Souplesse (p. ex. les programmes peuvent être offerts à des heures variées afin de répondre aux besoins des travailleurs de quarts et des autres travailleurs) • Message fort quant à l'engagement et à l'appui de l'employeur • Attestation du leadership de l'employeur • Source possible de motivation additionnelle • Possibilité d'offrir les programmes aux conjoints et aux membres de la famille • Groupes difficiles à rejoindre faciles à cibler • Appui aux anciens fumeurs • Suivi et soutien possibles • Possibilité d'intégrer des appuis relatifs à l'abandon aux initiatives d'abandon et de mieux-être existantes • Mise à profit des politiques antitabac existantes	• Coûts élevés (ressources financières et humaines) • Possibilité que les programmes de groupe ne soient pas adaptés à tous les employés • Formation approfondie peut-être nécessaire • Anonymat impossible • Manque possible d'adaptation aux divers degrés de dépendance et de réceptivité à l'abandon • Possibilité que la collectivité offre des compétences et des ressources plus étendues • Dépréciation possible des fumeurs, en raison de l'accent mis sur le tabagisme en milieu de travail, entraînant une réduction du taux de réussite
Facilitée Collaborer avec des organismes externes afin d'offrir des programmes et des activités en dehors du milieu de travail, ainsi que des documents d'initiative personnelle	• Anonymat • Recours à des compétences externes pour ne pas « réinventer la roue » et assurer un niveau d'expertise qui n'existe peut-être pas dans le milieu de travail • Possibilité pour un employé de choisir les options qui conviennent le mieux à ses besoins particuliers • Diverses options et nombreuses ressources offertes dans certaines collectivités (surtout dans les grands centres) • Message quant à l'engagement et à l'appui de l'employeur	• Accessibilité restreinte • Coûts en ressources humaines potentiellement élevés dès le départ • Manque de souplesse • Possibilité limitée d'adaptation à un milieu de travail particulier • Frais possibles • Difficulté de trouver des options acceptables
Éducative et informative Fournir des renseignements aux employés, y compris des documents d'initiative personnelle	• Coûts minimes • Solution de dernier recours si c'est la seule possibilité • Approche applicable dans tous les milieux de travail • Anonymat • Bon choix pour les fumeurs très motivés	• Faibles taux d'abandon associés à l'initiative personnelle • Approche qui ne suffit pas pour modifier le comportement • Manque de continuité • Signe d'un faible appui de la part de l'employeur • Obstacle possible lié au sentiment d'incapacité des employés à réussir seuls • Suivi impossible

Liste de contrôle sur l'évaluation des programmes de renoncement au tabagisme

Si vous avez l'intention de créer un programme interne ou un partenariat avec un organisme externe, vous voudrez peut-être prendre en compte certains facteurs, notamment :

- Le programme offre-t-il des heures et des endroits appropriés à vos employés?
- Le programme répondra-t-il à la personnalité et au style d'apprentissage de vos employés?
- Les dirigeants du programme reconnaissent-ils que les fumeurs ne sont pas tous à la même étape du processus de renoncement au tabagisme? Peuvent-ils modifier leur approche en conséquence?
- Le programme a-t-il été évalué? Son taux de réussite est-il démontré (sans être exagéré) en fonction d'un suivi approfondi de trois et de six mois?
- Le programme est-il offert par un organisme crédible ou en association avec un tel organisme?
- Le suivi et le soutien sont-ils suffisants?

Songez à poser les questions suivantes sur le contenu du programme et ses dirigeants (l'idéal étant d'avoir le plus grand nombre de réponses affirmatives).

Le programme :

- Aide-t-il le fumeur à composer avec la dépendance physique au tabac?
- Incorpore-t-il l'utilisation de médicaments de sevrage tabagique?
- Aide-t-il le fumeur à composer avec la dépendance psychologique au tabac?
- Aide-t-il le fumeur à tenir compte de la nature sociale du tabagisme?
- Prépare-t-il le fumeur à un avenir sans cigarettes?
- Renforce-t-il la motivation du fumeur à renoncer au tabac?
- Fournit-il des conseils pour lutter contre les envies irrésistibles de fumer?
- Tire-t-il avantage des systèmes de soutien spéciaux et des autres activités de mieux-être en milieu de travail?
- Fournit-il des renseignements sur la gestion du stress, l'activité physique et la nutrition?

Les dirigeants du programme :

- Ont-ils des connaissances sur la modification du comportement dans son ensemble et particulièrement sur le renoncement au tabagisme?
- Sont-ils soucieux de bien-être des participants et réellement intéressés à les aider à renoncer au tabagisme?

Effectuez une vérification des références. Communiquez avec d'autres organismes afin de vous renseigner sur le programme et parlez à des personnes qui ont participé au programme.

(Source : Adapté du document Choisir un programme de renoncement au tabac – Guide à l'intention du gestionnaire, Santé Canada)

Outil d'évaluation

1. Comment avez-vous pris connaissance du programme?
(cochez tous les énoncés appropriés)

- ☐ bulletin d'information
- ☐ gestionnaire
- ☐ réunion du personnel
- ☐ courriel
- ☐ babillards
- ☐ bouche-à-oreille
- ☐ infirmière en santé et sécurité au travail ou responsable de la promotion de la santé en milieu de travail
- ☐ autre (veuillez préciser) _____

2. Quel était votre objectif lorsque vous vous êtes joint au groupe?
(cochez une seule réponse)

- ☐ arrêter de fumer
- ☐ réduire la consommation du tabac
- ☐ autre (veuillez préciser)

3. Votre objectif a-t-il changé durant votre participation au programme? (encerclez une réponse)

Oui Non

Dans l'affirmative, comment a-t-il changé? Veuillez préciser. _____

4. Vivez-vous sans fumer aujourd'hui? (encerclez une réponse)

Oui Non

Dans l'affirmative, veuillez passer à la question 8, sinon, veuillez continuer.

5. Pourquoi avez-vous recommencé à fumer ou n'y avez-vous pas renoncé? Veuillez préciser. _____

6. Songez-vous encore à renoncer au tabac?

Oui Non

D'ici un an? Oui Non

D'ici six mois? Oui Non

D'ici un mois? Oui Non

7. Le programme était-il offert à une heure et à un endroit appropriés? Veuillez préciser. _____

8. Quels outils, techniques ou ressources vous ont été utiles?
(cochez tous les énoncés appropriés)

- ☐ chef de groupe
- ☐ exercices respiratoires ou de relaxation
- ☐ discours intérieurs positifs
- ☐ documentation et documents d'initiative personnelle (veuillez préciser)

- ☐ lignes téléphoniques d'aide aux fumeurs
- ☐ discussions de groupe
- ☐ concours
- ☐ système de surveillance mutuelle
- ☐ médicaments de sevrage tabagique (veuillez en dresser la liste)
- ☐ autre (veuillez préciser) _____

9. Avez-vous des suggestions en matière d'ajout ou de modification au programme? _____

10. Avez-vous apprécié autre chose qui ne faisait pas partie du programme? _____

11. Quel est le nombre de séances auxquelles vous avez participé?
_____ **séance(s) sur** _____.

12. Quel sera votre meilleur souvenir à propos du programme?

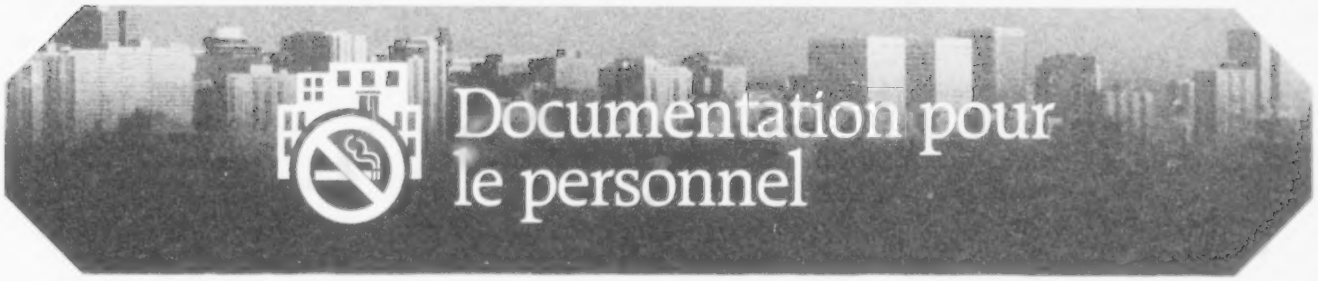
13. Recommanderiez-vous le programme à d'autres personnes?
(encerclez une réponse)

Oui Non

14. Êtes-vous intéressé à participer bénévolement à d'autres activités de renoncement au tabagisme ou initiatives de mieux-être en milieu de travail? Si oui, veuillez inscrire votre nom et numéro de téléphone sur une feuille distincte et la remettre à votre chef de groupe.
(encerclez une réponse)

Oui Non

Nous vous remercions d'avoir rempli le présent formulaire d'évaluation, et nous vous félicitons de votre décision de vivre sans fumer!
(Source : Adapté du document Arrêter de fumer : un programme à l'intention des femmes)



Documentation pour le personnel

Les documents présentés ci-après sont conçus pour renseigner le personnel sur le renoncement au tabagisme. Ils peuvent être photocopiés et distribués lors de réunions ou par courrier interne, affichés sur les babillards ou insérés dans les enveloppes de paye.

Bienfaits pour la santé liés à l'abandon du tabac

Ce document expose les avantages immédiats et les avantages à long terme de l'abandon du tabac. Il peut servir à inciter le personnel à profiter des programmes et des ressources communautaires relatifs au renoncement.

Dix façons d'aider un ami à cesser de fumer

Ce document décrit 10 façons d'aider les personnes qui sont sur la voie de la réussite à vivre sans fumer. Il vise à accroître le soutien offert aux employés qui veulent cesser de fumer.

Traiter le sevrage

Ce document décrit les symptômes de sevrage les plus communs et suggère des façons de les affronter.

Réfréner les envies irrésistibles de fumer

Ce document passe en revue les moments, les endroits et les situations qui peuvent déclencher une envie de fumer, ainsi que certaines stratégies pour surmonter ces envies. Il offre également un journal quotidien pour aider les personnes à tenir compte des éléments déclencheurs et des envies irrésistibles.

Trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer

Ce document comprend une liste de trucs rapides visant à aider les personnes qui veulent réduire leur consommation de tabac ou cesser de fumer, ainsi qu'un tableau leur permettant d'inscrire les avantages et les désavantages liés à l'abandon du tabac.

Tirer des leçons des écarts et des rechutes, puis reprendre la bonne voie

Ce document explique la différence entre un écart et une rechute, et donne des trucs pour y faire face et reprendre la bonne voie. Il offre également des idées pour élaborer un plan visant à prévenir les écarts et les rechutes.

Les cinq étapes du renoncement au tabagisme

Les cinq étapes du renoncement au tabagisme sont exposées afin de permettre aux fumeurs de déterminer où ils se situent par rapport au processus.

Qu'achèteriez-vous?

Ce document encourage les personnes à calculer les économies réalisées en raison du renoncement au tabagisme sur une période de jours, de semaines, de mois et même d'années. Il comprend également une section à remplir indiquant les articles qu'elles achèteront avec l'argent économisé.

Les dix principales raisons de renoncer au tabac

Une liste des 10 principales raisons de cesser de fumer, y compris un espace permettant aux personnes d'inscrire leurs propres raisons.

Bienfaits pour la santé liés à l'abandon du tabac

Les fumeurs qui renoncent au tabac commencent à réduire le risque de maladies du cœur, de cancer et de troubles respiratoires. Les anciens fumeurs vivent plus longtemps que les fumeurs qui continuent à fumer. Par exemple, les fumeurs qui abandonnent le tabac avant cinquante ans réduisent de moitié le risque de mourir d'une maladie liée au tabagisme dans les quinze prochaines années, par opposition aux personnes qui continuent de fumer.

Votre corps commence à guérir dans les vingt-quatre heures qui suivent l'abandon…

Vingt minutes après avoir cessé de fumer, la pression artérielle diminue pour atteindre le niveau avant la cigarette.

Huit heures après avoir cessé de fumer, le monoxyde de carbone dans le sang diminue à la normale et le niveau d'oxygène dans le sang augmente à la normale.

Vingt-quatre heures après avoir cessé de fumer, les risques d'avoir une crise cardiaque diminuent.

Quarante-huit heures après avoir cessé de fumer, l'odorat et le goût s'améliorent et commencent à revenir à la normale.

Dans les mois et les années qui suivent, votre corps continue de se rétablir…

De deux semaines à trois mois après avoir cessé de fumer, la circulation sanguine s'améliore et la fonction pulmonaire augmente. (Tentez de grimper l'escalier maintenant!)

Neuf mois après avoir cessé de fumer, la toux, la congestion des sinus, la fatigue et le souffle court diminuent.

Un an après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur est réduit de moitié par rapport à ce qu'il aurait été si vous aviez continué de fumer.

Cinq ans après avoir cessé de fumer, le risque d'un accident vasculaire cérébral est grandement réduit. De cinq à quinze ans après avoir cessé de fumer, le risque devient égal à celui d'un non-fumeur.

Dix ans après avoir cessé de fumer, le risque de mourir du cancer du poumon est environ la moitié de ce qu'il aurait été si vous aviez continué de fumer. Le risque de cancer de la bouche, de la gorge, de l'œsophage, de la vessie, du rein et du pancréas est aussi diminué.

Quinze ans après avoir cessé de fumer, le risque de maladies du cœur est égal à celui d'une personne qui n'a jamais fumé.

Plus de la moitié des personnes ayant fumé au Canada ont abandonné le tabac.
Vous aussi pouvez le faire!

(Source : Adapté de la documentation de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca, du Centre de formation et de consultation, et de la Alberta Tobacco Reduction Alliance.)

Dix façons d'aider un ami à cesser de fumer

Les personnes qui fument ont besoin de soutien et de compréhension lorsqu'elles luttent pour vivre sans fumer. Voici 10 façons de les aider.

1. Demandez comment vous pouvez aider. Rendez-vous le plus disponible possible, particulièrement durant les premiers jours.

2. Soyez patient. La plupart des personnes qui cessent de fumer ressentent des symptômes de sevrage physiques et psychologiques. Ces symptômes atteignent généralement leur maximum dans les 48 heures qui suivent le renoncement au tabac, mais peuvent durer jusqu'à quatre semaines. Soyez particulièrement compréhensif durant cette période.

3. Écoutez. Rien ne sert de sermonner ou de donner des conseils; il suffit d'écouter. L'hostilité et l'irritabilité peuvent constituer des attitudes normales, mais temporaires, du processus de sevrage. Encouragez la personne à parler de ce qu'elle ressent.

4. Encouragez votre ami à demander de l'aide. Suggérez-lui de participer à des activités de renoncement au tabac en milieu de travail ou dans la collectivité, et proposez-lui de demander de l'aide à son médecin ou à une infirmière en santé au travail. Encouragez-le à avoir recours aux documents d'initiative personnelle offerts en milieu de travail ou dans des organismes communautaires comme l'Association pulmonaire ou la Société canadienne du cancer.

5. Aidez votre ami à éviter la fumée et à s'éloigner le plus possible des fumeurs. Invitez-le à des activités qui ne sont pas liées à l'habitude de fumer, telles que marcher, nager, ou aller au théâtre, à la bibliothèque ou dans les magasins.

6. Offrez un soutien pratique. Il peut être très stressant de cesser de fumer. Tentez de réduire les autres pressions exercées sur la personne en offrant par exemple de garder ses enfants pour quelques heures ou de l'aider à résoudre des situations professionnelles difficiles.

7. Ayez en main des produits de remplacement. Les personnes qui cessent de fumer s'ennuient de la satisfaction que procure le fait de manipuler une cigarette et d'en aspirer une bouffée. Ayez en main de la gomme, des menthes, des cure-dents et des pailles.

8. Faites preuve de soutien si votre ami fait une rechute. Il faut parfois cinq tentatives ou plus avant de réussir à cesser de fumer pour de bon. Encouragez votre ami à tirer profit de ce qu'il a appris et à essayer de nouveau.

9. Célébrez le succès. Soulignez les moments importants de la démarche de renoncement au tabac comme les trois premiers jours, la première semaine ou le premier mois sans fumer. Envoyez une carte de félicitations, sortez votre ami pour dîner ou envoyez-lui des fleurs.

10. Mettez l'accent sur les avantages de demeurer non-fumeur. Encouragez votre ami à utiliser l'argent économisé grâce au renoncement au tabac pour faire quelque chose de spécial. Soulignez les bienfaits pour la santé en participant à une marche ou à une course de bienfaisance.

(Source : Adapté de la documentation du Centre de formation et de consultation et de la Alberta Tobacco Reduction Alliance.)

Traiter le sevrage

Lorsque vous cessez de fumer, votre cerveau et votre corps commencent le processus d'autoguérison. Au début du processus de renoncement, certaines personnes ressentent les symptômes du sevrage de la nicotine, ce qui fait partie du processus de récupération. Pour la plupart des personnes, le sevrage est à son paroxysme la journée suivant l'abandon du tabac. Il commence à diminuer après trois ou quatre jours. Après 7 à 10 jours, tous les symptômes de sevrage devraient être disparus.

Comme les symptômes sont très intenses dans les premiers jours après que vous avez cessé de fumer, c'est le moment où vous êtes le plus susceptible de recommencer à fumer. C'est pourquoi il importe de trouver des moyens positifs pour vous aider à surmonter cette période. Votre principale tâche en cessant de fumer est de trouver une façon de passer au travers des premiers jours. Si vous y arrivez, vous avez de bien meilleures chances de réussir pour de bon.

Si vous anticipez des symptômes de sevrage sévères, songez à utiliser des médicaments de sevrage tabagique en vente libre comme les timbres et la gomme à la nicotine. Le bupropion (marque Zyban™) est un médicament délivré sur ordonnance qui peut aider à diminuer les symptômes de sevrage.

Le tableau ci-après présente les symptômes de sevrage les plus communs et certaines suggestions pour vous aider à les affronter :

Symptômes de sevrage	Suggestions pour l'affronter
La nervosité, l'irritabilité	Faites une promenade, inspirez profondément
La dépression	Utilisez le discours intérieur positif. Parlez à un ami ou à un membre de la famille. Parlez à votre médecin si votre dépression est intense ou se prolonge.
Les maux de tête	Prenez un faible analgésique.
Les étourdissements	Assoyez-vous ou couchez-vous jusqu'à ce que vous soyez rétabli.
La difficulté à dormir	Prenez un bain chaud ou faites des exercices de relaxation avant de dormir. Évitez la caféine. Évitez les siestes pendant la journée.
La difficulté à vous concentrer	Évitez le stress additionnel. Faites une promenade énergétique. Répartissez des projets d'envergure en plus petites tâches et prenez régulièrement des pauses.
La toux	Buvez beaucoup d'eau. Prenez des pastilles contre la toux.
La faim	Mangez des repas équilibrés. Mangez des collations à faible teneur en gras telles que des fruits et des légumes. Buvez beaucoup d'eau.
La constipation	Buvez beaucoup d'eau. Mangez des aliments riches en fibres tels que des fruits, des légumes et des céréales à grains entiers.

(Source : Adapté des documents du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca, Capital District Health Authority, Halifax, et du Département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto.)

Réfréner les envies irrésistibles de fumer

Certains moments, certains endroits et certaines situations déclenchent une envie de fumer, même si vous ne ressentez plus les symptômes de sevrage. Il est important de savoir ce qui déclenche vos envies et de prévoir des stratégies pour les combattre.

Les éléments déclencheurs communs comprennent, entre autres :

- le café et l'alcool;
- les autres personnes qui fument;
- le matin, dès le réveil;
- après l'école ou le travail;
- les conversations téléphoniques;
- le fait de conduire la voiture;
- après avoir mangé;
- lors des fêtes;
- le stress;
- la colère;
- le sentiment de solitude ou de tristesse;
- l'ennui.

Tentez d'utiliser les quatre trucs suivants :

- Boire beaucoup d'eau – de six à huit verres d'eau par jour.
- Attendre de cinq à sept minutes. L'envie devrait disparaître.
- Se distraire en faisant autre chose.
- Respirer profondément.

Journal quotidien

Tenir un journal quotidien et l'utiliser pour tenir compte de :

1. ce qui vous arrive lorsque vous êtes à proximité des cigarettes;
2. ce qui vous incite à avoir envie de fumer;
3. ce que vous faites pour suivre votre plan de renoncement au tabac.

Trucs pour votre suivi

- Mettre les choses sur papier à l'instant même, et non plus tard.
- Être précis et tenter de mettre sur papier les détails d'une situation à chaque fois qu'elle se présente.
- Inscrire des notes simples; remplir le formulaire doit cadrer avec vos habitudes.

Voici un exemple des données que vous pouvez recueillir pour vous aider à réaliser votre plan.

Éléments déclencheurs	Comportement, actions, idées ou émotions	Conséquences
Quand est-ce arrivé?	Avez-vous résisté à l'envie de fumer? Qu'avez-vous fait? L'une de vos stratégies a-t-elle été efficace?	Quel a été le résultat?
Qui était là?	Si vous avez succombé à l'envie, décrivez ce qui s'est produit. En avez-vous eu plus d'une?	Est-ce que c'était plaisant ou déplaisant?
Que faisiez-vous?	Que vous êtes-vous dit?	Comment vous êtes-vous senti?
Quel était votre discours intérieur?	Que pensiez-vous?	Que vous êtes-vous dit?
Que pensiez-vous?	Quel sentiment aviez-vous?	Que pensiez-vous par la suite?
Quelle était votre humeur?	Qu'avez-vous fait?	Comment vous sentiez-vous par rapport à vos actions?

Journal quotidien

Éléments déclencheurs	Comportement, actions, idées ou émotions	Conséquences

Date: _____

D'autres façons de lutter contre les envies comprennent :

- à court terme, évitez les situations sociales où d'autres personnes fument et demandez à vos amis de ne pas fumer en votre compagnie;
- veillez à ce que votre foyer, votre voiture et votre milieu de travail soient sans fumée;
- évitez l'alcool et le café (buvez de l'eau ou des jus de fruits en remplacement);
- changez votre routine lorsque vous vous levez le matin;
- levez-vous immédiatement après avoir mangé et brossez-vous les dents, si cela est utile;
- tentez d'éviter les situations stressantes;
- continuez de vous visualiser comme non-fumeur;
- rappelez à votre famille et à vos amis que vous avez renoncé au tabac et que vous avez besoin de leur appui;
- rappelez-vous la raison pour laquelle vous avez cessé de fumer et les expériences positives que vous avez vécues depuis que vous avez renoncé au tabac; rappelez-vous que vous pouvez réussir;
- faites des promenades ou de l'activité physique;
- récompensez-vous de ne pas avoir fumé en allant au cinéma ou en vous achetant une récompense;
- utilisez un cure-dents, mâchez de la gomme ou grignotez des légumes;
- pratiquez des activités qui vous empêcheront de penser à votre envie de fumer, par exemple jouez aux cartes, écoutez de la musique, faites des mots croisés, griffonnez ou regardez la télé.

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada www.vivresansfumer.ca, Capital District Health Authority, Halifax, et du Département de médecine familiale et communautaire de l'Université de Toronto.)

Trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer

Utilisez les tableaux qui suivent pour inscrire les avantages et les inconvénients à court et à long terme du renoncement au tabac. Dans le premier, inscrivez les raisons pour lesquelles vous cessez de fumer, et dans l'autre, les raisons qui vous poussent à continuer. Gardez en tête les avantages et les inconvénients par rapport à votre santé, votre famille, vos amis, vos finances, votre estime personnel et votre équilibre émotionnel. Consultez la liste de temps à autre pour vous remémorer les raisons pour lesquelles vous renoncez au tabac.

Avantages du renoncement au tabac

Avantages à court terme	Avantages à long terme
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Inconvénients du renoncement au tabac

Inconvénients à court terme	Inconvénients à long terme
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Autres trucs pour diminuer sa consommation ou cesser de fumer

- Rédigez votre plan de renoncement au tabac, qui peut comprendre vos motifs, les obstacles pièges, les indicateurs de progrès et votre façon de résister aux tentations.
- Adoptez une attitude positive, plus particulièrement en prenant conscience de chaque journée à la fois et de chacune de vos réalisations.
- N'oubliez pas de demander l'aide et le soutien de votre entourage. Le simple fait de pouvoir compter sur un ami pour partager vos sentiments peut accroître vos chances de cesser de fumer pour de bon. Si votre partenaire fume, tentez de l'encourager à vous accompagner dans votre démarche.
- Décidez du sevrage, soit d'un coup ou progressivement, et des services d'aide professionnelle auxquels vous voulez avoir recours, le cas échéant. Vous voudrez peut-être vous prévaloir des services de counseling, suivre des programmes de groupe ou utiliser des thérapies de remplacement de la nicotine.
- Renseignez-vous sur les symptômes de sevrage éventuels et préparez-vous à les affronter.
- En cas d'écart, ne soyez pas trop sévère envers vous-même; mieux vaut vous concentrer sur votre plan. Déterminez ce qui a déclenché cet écart et essayez de prévoir une façon de l'éviter la prochaine fois. Un faux pas ne signifie pas que vous avez échoué.
- Ne vous inquiétez pas de votre poids, ce n'est pas tout le monde qui prend du poids, et dans un tel cas, c'est souvent négligeable. Maîtrisez votre poids en suivant votre régime alimentaire habituel, en choisissant des collations à faible teneur énergétique et en augmentant l'exercice et l'activité physique.
- Si vous ressentez des envies de fumer, essayez les quatre trucs suivants : buvez de l'eau, attendez un peu, distrayez-vous et respirez profondément.

Si vous croyez que vous fumez pour combattre le stress, essayez d'autres moyens d'adaptation; il en existe beaucoup. Des trucs pour combattre le stress sont offerts dans le site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca.

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca)

Tirer des leçons des écarts et des rechutes, puis reprendre la bonne voie

Écarts

Un écart est lorsque vous fumez une cigarette ou deux après avoir cessé de fumer. Il n'est pas rare pour les personnes qui tentent d'abandonner le tabac d'avoir un écart à l'occasion. Puisque fumer constitue parfois un automatisme, vous pouvez même le faire de façon inconsciente jusqu'à ce que vous ayez terminé.

Un écart ou deux ne représentent pas un échec. Si vous avez un écart, la meilleure chose à faire est de le minimiser et de reprendre votre plan d'abandon aussi rapidement que possible. Déterminez ce qui a déclenché cet écart et essayez de prévoir une façon de l'éviter la prochaine fois. Un faux pas ne vous empêchera pas de réussir à abandonner le tabac – vous n'avez qu'à vous remettre sur la bonne voie.

Trucs pour prévenir les écarts

- Rappelez-vous les motifs pour lesquels vous voulez cesser de fumer.
- Continuez votre discours intérieur positif; ne vous découragez pas.
- Obtenez l'aide et l'appui de vos amis.
- Résistez à la tentation; l'envie disparaît rapidement.
- Déterminez la raison pour laquelle vous avez fumé et la façon dont vous pouvez reprendre la bonne voie.
- Élaborez un plan pour faire face à la situation à l'avenir.

Rechute

Une rechute est lorsque vous recommencez à fumer régulièrement. Une rechute ne vous empêchera pas de réussir à renoncer au tabac. Le renoncement au tabac est un processus et la plupart des personnes tentent plus d'une fois avant d'y renoncer pour de bon. Ne vous découragez pas. En autant que vous apprenez quelque chose de positif à chaque tentative d'abandon, vous serez plus avancé que vous ne l'étiez auparavant. Une rechute ne devient négative que si vous la laissez vous déprimer.

Comment surmonter une rechute

- Ne vous culpabilisez pas.
- Songez à la rechute comme étant une expérience d'apprentissage et une autre étape dans votre démarche pour vivre sans fumer.
- Soyez fier de la période que vous avez vécu sans fumer.
- Commencez immédiatement à planifier une nouvelle tentative d'abandon, y compris l'élaboration d'un plan pour prévenir la rechute.

Plan pour prévoir les écarts et les rechutes

La clé pour demeurer non-fumeur consiste à être conscient des personnes, des endroits, des situations, des pensées et des émotions qui vous incitent à fumer. Puis, planifiez à l'avance la façon d'affronter chaque élément déclencheur. Vous devrez peut-être vous rappeler ces éléments déclencheurs pendant un bon moment après avoir abandonné le tabac car certaines situations, plus particulièrement les situations inattendues comme des crises, peuvent vous surprendre. Si vous avez déjà réfléchi à une façon d'affronter des situations difficiles, vous êtes plus susceptibles de demeurer non-fumeur.

Marche à suivre

Déterminez les situations à risque élevé.

Prenez en note les façons d'affronter chaque situation présentant un élément déclencheur. Pensez à une stratégie à trois volets pour chaque situation :

1. **Qu'allez-vous vous dire?** Il est bon d'écrire ces questions sur une petite carte que vous conservez avec vous en tout temps.
2. **À qui demanderez-vous de l'aide et quel type d'aide pouvez-vous demander?**
3. **Que ferez-vous?**

Répétez chaque situation à l'avance afin d'être à l'aise. La répétition vous permet d'avoir votre plan bien en tête.

Révisez le plan souvent afin qu'il soit frais dans votre mémoire.

Lorsque vous vous retrouvez dans une situation à risque, mettez votre plan en marche.

Écrivez ce qui est arrivé et votre façon de procéder dans un registre quotidien (consultez le document *Réfréner les envies irrésistibles de fumer* pour obtenir un exemple de registre quotidien). Si vous résistez à l'envie de fumer à l'aide de votre plan, votre confiance sera plus grande et vous saurez que vos stratégies sont efficaces. Si vous ne pouvez résister à l'envie de fumer, examinez la situation et révisez votre plan afin de régler les difficultés.

(Source : Adapté des documents du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca et de l'autorité de santé du district de la capitale, à Halifax.)

Les cinq étapes du renoncement au tabagisme

Le renoncement au tabagisme s'effectue habituellement en cinq étapes. Les personnes peuvent passer d'une étape à l'autre dans l'ordre ou faire la navette entre les diverses étapes avant de renoncer définitivement au tabac. Encore là, un écart n'est pas un échec, mais plutôt un élément important du processus d'apprentissage et de renoncement. La plupart des fumeurs font plusieurs tentatives avant de réussir à cesser de fumer; les chances de réussir augmentent à chaque essai. À quelle étape êtes-vous?

Étape un (la préréflexion) : Je ne songe pas à cesser de fumer, du moins pas dans les six prochains mois. À cette étape, vous croyez probablement qu'il est même inutile de penser à cesser de fumer. Vous allez même jusqu'à croire que votre usage du tabac ne pose aucun problème.

Étape deux (la réflexion) : Je songe à cesser de fumer un jour, mais pas immédiatement. À cette étape, vous reconnaissez votre volonté de changer un comportement et vous essayez de trouver une façon de le faire.

Étape trois (la préparation) : Je veux cesser de fumer dans les prochains mois et je veux en savoir davantage sur la façon d'y arriver. À cette étape, vous êtes prêt à planifier votre programme de renoncement au tabagisme et à fixer une date particulière pour passer à l'action.

Étape quatre (l'action) : Je viens de cesser de fumer et j'éprouve les effets du sevrage. Mon corps réagit de façon inconfortable. Cette étape peut s'avérer difficile. Vous avez vécu la période de sevrage auparavant, mais vous aviez recommencé à fumer. Tenez bon. Si vous avez un écart et prenez une bouffée de cigarette, n'y pensez plus et continuez votre démarche pour cesser de fumer.

Étape cinq (le suivi) : J'ai cessé de fumer et je veux en connaître davantage sur les façons de ne plus jamais fumer. Pour certaines personnes, cette étape est la plus difficile. Vous avez atteint votre but, mais vous devez travailler ardemment pour demeurer non-fumeur pour de bon.

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca.)

Qu'achèteriez-vous?

Qu'achèteriez-vous avec l'argent économisé en raison de votre renoncement au tabagisme? Utilisez le tableau ci-après pour déterminer les achats possibles si vous n'achetiez pas de cigarettes pendant les 10 prochaines années. Dans la deuxième colonne, inscrivez le montant que vous dépensez en cigarettes en une journée, en une semaine, en deux semaines et ainsi de suite jusqu'à dix ans. Par exemple, si vous fumez un paquet de cigarettes par jour et que chaque paquet coûte 7 $, en une journée vous économiserez 7 $, en une semaine vous économiserez 49 $ (7 $ x 7 jours) et en un mois (4 semaines), vous économiserez 196 $ (49 $ x 4 semaines).

Si vous et votre conjoint fumez tous les deux, remplissez le tableau pour chacun de vous afin de voir ce que vous pourriez acheter si vous mettiez en commun l'argent des cigarettes.

Durée	Montant dépensé en cigarettes	Qu'achèteriez-vous?
1 jour		
1 semaine		
2 semaines		
3 semaines		
4 semaines (1 mois)		
2 mois		
3 mois		
4 mois		
5 mois		
6 mois		
1 an		
2 ans		
5 ans		
10 ans		

(Source : Adapté du site Web de Santé Canada à www.vivezsansfumee.ca.)

Les dix principales raisons de renoncer au tabac

1. **Une meilleure santé**. L'amélioration de la santé est la principale raison de cesser de fumer. Dès que vous cessez de fumer, votre corps commence à se rétablir.

2. **Une meilleure respiration**. L'usage du tabac a un effet nocif sur votre respiration – plus longtemps vous fumez, plus il est difficile de respirer.

3. **Présentation personnelle**. Le fait de cesser de fumer améliorera votre présentation personnelle en réduisant la mauvaise haleine, les dents et les doigts jaunes et le vieillissement prématuré de la peau.

4. **Modèle de comportement pour les enfants**. Soyez un modèle de comportement positif pour vos propres enfants et pour les enfants des autres.

5. **Fin de la fumée secondaire**. Si vous cessez de fumer vous aiderez à protéger vos amis et votre famille des dangers liés à la fumée secondaire.

6. **Odorat accru**. Lorsque vous cessez de fumer, votre odorat augmente et tout sent meilleur, y compris vous-même, votre maison et votre voiture.

7. **Diminution du nombre d'endroits pour fumer**. Le nombre d'endroits pour fumer diminue parallèlement à l'augmentation des restrictions de l'usage du tabac dans les endroits publics, y compris les milieux de travail.

8. **Le tabagisme est dispendieux**. Vous économiserez des centaines ou des milliers de dollars à chaque année si vous cessez de fumer.

9. **L'usage du tabac est un risque d'incendie**.

10. **Il n'est jamais trop tard pour cesser de fumer**. Si vous avez tenté de renoncer au tabac auparavant, c'est un signe positif, et non un échec. Vous devez souvent faire plusieurs tentatives avant de cesser de fumer pour de bon. Chaque fois que vous tentez de cesser de fumer vous vous rapprochez de votre objectif. Continuez vos essais et ne vous découragez pas!

Ajoutez à la liste vos propres raisons de cesser de fumer.

1.

2.

3.

4.

5.

Références bibliographiques

La section VII comprend une liste des nombreux ouvrages qui ont été consultés pour rédiger le présent document. Par souci de commodité, ils sont classés par thème.

Documents de référence et ressources de Santé Canada

Santé Canada fournit divers ouvrages et documents de référence sur les enjeux de la lutte antitabac, y compris des renseignements sur les politiques et des ressources sur le renoncement pour les particuliers et les professionnels. L'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC) renferme des données à jour, fiables et continues sur le tabagisme et les questions connexes, y compris les changements dans l'usage du tabac. La section IV, Ressources, comprend d'autres ouvrages de Santé Canada.

Enquête de 1994 sur le tabagisme chez les jeunes : rapport technique - chapitres 9 et 10. Ottawa : ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada. Santé Canada, 1996.

Pour un avenir en santé - Deuxième rapport sur la santé de la population canadienne. Ottawa : ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada. Santé Canada, 1999.

Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada (ESUTC)
http://www.vivezsansfumee.ca/recherches/esutc

Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme. Ottawa : ministère des Travaux publics et des Services gouvernementaux Canada. Santé Canada, 2003.

Guide pratique de la santé et de la réussite en milieu de travail. La santé, on y travaille. Direction générale de la promotion et des programmes de la santé, Santé Canada, 1999.

Santé Canada. Revue de la littérature : évaluations des programmes de promotion de la santé en milieu de travail. Direction générale de la promotion et des programmes de la santé, Direction de la santé de la population, Division de la santé des adultes, Santé Canada.

Santé Canada. Manuel d'évaluation de programme : questions clés et stratégies pour l'évaluation de votre programme de promotion de la santé en milieu de travail. Système de promotion de la santé en milieu de travail, Direction générale de la promotion et des programmes de santé, Direction de la santé de la population, Division de la santé des adultes, Santé Canada.

Le désir de cesser de fumer et les activités connexes en milieu de travail

Les ressources suivantes fournissent des renseignements sur les personnes qui souhaitent cesser de fumer et avoir du soutien approprié en milieu de travail. Les documents de Santé Canada susmentionnés renferment des renseignements supplémentaires.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (1995). *Les fumeurs s'intéressent aux programmes de renoncement au tabac en milieu de travail.* Vivre en action. www.cflri.ca

Millar, W. (1997). Convaincre les fumeurs ayant un faible niveau de scolarité. *Tendances sociales canadiennes*, été : 18-23.

Moskowitz, J. (2001). The Impact of Smoking Ordinances in California on Smoking Cessation. *American Journal of Public Health*, 90: 757-61.

Motifs appuyant le renoncement au tabagisme en milieu de travail

Les documents de référence suivants donnent un aperçu des principales raisons d'appuyer le renoncement au tabagisme en milieu de travail, y compris l'amélioration de la santé, la réduction des coûts, une meilleure image de l'entreprise, la satisfaction des employés et l'efficacité.

Bialous, S. and S. Glantz (1997). Tobacco Control in Arizona. Institute for Health Policy Studies, University of California. Consulté le 8 août 2001.

Bourns, B. and A. Malcolmson (2001). *Economic impact analysis of the no-smoking by-law on the hospitality industry in Ottawa*: KPMG

Canadian Lung Association (Summer 1999). *Beyond the Smoke-Free Workplace*. Secondwind.

Cancer Care Nova Scotia (date inconnue). *Cost of Tobacco in Your Workplace*. Cancer Care Nova Scotia: Halifax.

Center for Prevention and Health Services (2003). *Reducing the Burden of Smoking on Employee Health and Productivity*. Issue Brief, Volume 1, Number 5.

Doll, R., R. Peto, K. Wheatley et al. (1994). Mortality in relation to smoking: 40 years' observations on male British doctors. *British Medical Journal*, 309:901-911.

Groupe de la banque mondiale, santé, nutrition et population (2003). *Lieux de travail sans tabac.* http://wbln0018.worldbank.org/HDNet/hddocs.nsf/0/ae1ba5d36733ed0985256bfa0065501e/SFILE/AAG%20Smoke%20Free%20Fr.pdf

Henningfield, J., R. Fant, J. Gitchell et al. (2000). Tobacco dependence: Global public health potential for new medications development and indications. *Annals of the New York Academy of Sciences* 909:247-256.

Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (1995). Renoncer au tabac au travail. *Le dossier de la recherche*. No de référence 95 – supplément.

Moher, M., K. Hey, and T. Lancaster (2004). Workplace Interventions for Smoking Cessation (Cochrane Review). *Cochrane Library*, Issue 1.

Professional Assisted Cessation Therapy (PACT) (2003). *Employers' Smoking Cessation Guide. Practical Approaches to a Costly Workplace Problem*. Second edition. www.endsmoking.org

Single, E., L. Robson, X. Xie, J. Rehm et al. (1996). *Les coûts de l'abus des substances au Canada – Points saillants*. Ottawa : Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.

Workers Compensation Board of British Columbia (WCB) (1999). *Lost Lives: Work-Related Deaths in British Columbia, 1999*. www.worksafebc.com

Législation dans l'ensemble du pays

Ce rapport examine les mesures législatives de protection contre la fumée secondaire dans les administrations fédérale et provinciales.

Collishaw, N. and H. Meldrum (2003). *Protection from Second-Hand Smoke in Canada: Applying Health Science to Occupational Health and Safety Law*. Ottawa: Physicians for a Smoke-Free Canada.

Frais associés à la mise en oeuvre des activités de renoncement au tabagisme en milieu de travail

Les documents suivants donnent un aperçu de certains frais associés à la mise en œuvre des activités de renoncement au tabagisme en milieu de travail.

Borland, R., S. Chapman, N. Owen et al. (1990). Effects of workplace smoking bans on cigarette consumption. *American Journal of Public Health*, 80(2); 178-180.

Canadian Lung Association (Summer 1999). Beyond the Smoke-Free Workplace. *Secondwind*.

Conference Board du Canada (1997). *Bilan de la consommation de tabac : les coûts de l'usage du tabac en milieu du travail*. Ottawa (Ontario) : Conference Board du Canada.

DePaul, J.L., T. Lesowitz et al. (1989). A Worksite Smoking Cessation Intervention Involving the Media and Incentives. *American Journal of Community Psychology*, 17:785-99.

DePaul, J.L., S. McMahon, D. Salina et al. (1994). *Assessing a Smoking Cessation Intervention Involving Groups, Incentives, and Self-help Manuals. Behavior Therapy*. 26:393-408.

Erfurt, J., A. Foote, M. Heirich et al. (1991). Worksite Wellness Programs: Incremental Comparison of Screening and Referral Alone, Health Education, Follow-up Counselling, and Plant Organization. *Journal of Occupational Medicine*, 33:962-70.

Jeffery, R., D. Hennrikus, H. Lando et al. (1993). *The Smoking Cessation Process: Longitudinal Observations in a Working Population*. Preventive Medicine, 24:235-244.

Moher, M., K. Hey, and T. Lancaster, (2004). Workplace Interventions for Smoking Cessation (Cochrane Review). *Cochrane Library, Issue 1*.

Windsor, R. and J. Lowe (1989). Behavioral Impact and Cost Analysis of a Worksite Self-Help Smoking Cessation Program. *Progress in Clinical and Biological Research*, 293:231-242.

Avantages pour les milieux de travail

Les documents suivants exposent certains avantages pour les milieux de travail qui offrent du soutien au renoncement à leurs employés. Les documents de Santé Canada susmentionnés renferment des renseignements supplémentaires.

Professional Assisted Cessation Therapy (PACT) (2003). *Employers' Smoking Cessation Guide. Practical Approaches to a Costly Workplace Problem*. Second edition. www.endsmoking.org

The Hartford Loss Control Tips, Smoking Cessation: Worksite Programs
www.thehartford.com/corporate/losscontrol

Les milieux de travail comme emplacement idéal

Les documents suivants expliquent pourquoi les milieux de travail sont l'emplacement idéal pour aider les personnes à cesser de fumer.

Centers for Disease Control (2000). *Work, Smoking, and Health: A NIOSH Scientific Workshop*. Washington: Centers for Disease Control.

Moher, M., K. Hey, and T. Lancaster (2004) Workplace Interventions for Smoking Cessation (Cochrane Review). *Cochrane Library*, Issue 1.

Interventions de renoncement, y compris les approches et les options

Les documents suivants exposent les principaux enjeux à examiner dans la mise en œuvre des activités de renoncement ainsi que les options et les approches disponibles.

Centers for Disease Control (2000). *Work, Smoking, and Health: A NIOSH Scientific Workshop*. Washington: Centers for Disease Control.

Coleman, T. (2004). ABC of Smoking Cessation, Use of Simple Advice and Behavioural Support. *British Medical Journal Clinical Review*, 328:631-633.

Grigg, M. and H. Glasgow (2003). Subsidised nicotine replacement therapy. *Tobacco Control*. 12:238-239.

Henningfield, J. (2000). Tobacco dependence treatment: scientific challenges; public health opportunities. Tobacco Control, 9(Suppl 1): i3-i10 (Spring)

Lancaster, T. and L. Stead (1999). Review: self-help interventions alone minimally increase smoking cessation rates. *Evidence-Based Nursing*, 2(3): 80.

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health (1996). *Making your Workplace Smoke-Free: A Decision Maker's Guide*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health.

Établissement des activités de renoncement

La présente section renferme de l'information supplémentaire sur l'établissement d'activités de renoncement en milieu de travail, y compris les étapes de conception et des stratégies d'intervention réussies.

Center for Prevention and Health Services (2003). *Reducing the Burden of Smoking on Employee Health and Productivity*. Issue Brief, Volume 1, Number 5.

Professional Assisted Cessation Therapy (PACT) (2003). *Employers' Smoking Cessation Guide. Practical Approaches to a Costly Workplace Problem*. Second edition. www.endsmoking.org

The Hartford Loss Control Tips, Smoking Cessation: Worksite Programs. www.thehartford.com/corporate/losscontrol

U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health (1996). *Making your Workplace Smoke-Free: A Decision Maker's Guide*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, Office on Smoking and Health.

U.S. Office of Personnel Management (date unknown). *Guidance on Establishing Programs Designed to Help Employees Stop Smoking*. www.opm.gov/ehs/smokgud3.asp

Adaptation des efforts de renoncement aux différents milieux de travail

Les documents suivants renferment de l'information sur l'adaptation des activités de renoncement aux différents milieux de travail. Les documents de Santé Canada susmentionnés, y compris l'Enquête de surveillance de l'usage du tabac au Canada et le document intitulé *Travailler dans un milieu sain : guide des politiques en matière de lutte au tabagisme*, renferment de l'information supplémentaire.

Ashley, J., J. Eakin, S. Bull et al. (1997). Smoking Control in the Workplace: Is Workplace Size Related to Restrictions and Programs? *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 39(9): 866-873.

Centre canadien d'hygiène et de sécurité au travail (2002). http://www.cchst.ca/reponsessst/psychosocial/ets_resolutions.html